

**Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
Межфакультетская научно-исследовательская
валеологическая лаборатория**

**Харьковский областной Дворец
детского и юношеского творчества
Центр валеологических знаний**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ДИАГНОСТИКИ ЗДОРОВЬЯ

**под редакцией доктора биологических наук,
профессора М.С. Гончаренко**

Харьков 2000

**Методическое пособие по валеологическим аспектам
диагностики здоровья. Разработчики: Гончаренко М.С.,
Голоднюк Н.В., Иванова А.М., Макеев М.В.**

Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья подготовлено в рамках выполнения Государственной национальной программы «Дети Украины» и Указа президента Украины «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» от 27 апреля 1999г.

Пособие рекомендовано для использования в учебных заведениях разного типа и форм собственности в качестве пособия по практической валеологии.

Материал пособия нацелен на решение задач по вопросам диагностики, профилактики и оздоровления детского населения, выработку навыков здорового образа жизни, воспитания мотиваций культуры здоровья, формирования современного мировоззрения. Пособие поможет вести здоровый образ жизни, контролировать динамику психофизического состояния. Практический валеолог может использовать его как дополнительный материал на уроке при проведении практических занятий. Пособие также рассчитано для широкого круга читателей, интересующихся здоровым образом жизни.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	9
Методики обследования.....	10
1. Анкетный тест	10
2. Индивидуальная оценка физического развития детей и подростков.....	11
3. Измерение артериального давления.....	14
4. Комбинированный визуально–инструментальный тест для выявления нарушений опорно–двигательного аппарата	16
5. Исследование остроты зрения.....	24
6. Тест Малиновского для выявления предмиопии (для учащихся 1-х классов).....	26
7. Тест для выявления нарушений бинокулярного зрения (для дошкольников и школьников)	26
8. Исследование остроты слуха шепотной речью.....	29
9. Диагностика вкусовых ощущений	30
10. Карта опроса детей младшего школьного возраста о выявлении факторов риска возникновения заболеваний зубов	31
11. Экспресс оценка биологического анамнеза ребенка.....	32
12. Лабораторные скрининг-тесты. Диагностические полоски для лабораторных исследований.....	33
13. Определение типа конституции	36
14. Определение типа конституции по аюрведе	41
15. Методика отбора проб для определения состояния здоровья и адаптационных возможностей организма	42
16. Оценка уровня физической подготовленности.....	48
ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	54
Методики обследования	55
1. Детский личностный опросник Кеттелла	55
2. Подростковый личностный опросник Кеттелла.....	56
3. Методика изучения самооценки младшего школьника.....	57
4. Методика изучения самооценки. (по Будасси)	59
5. Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности.....	62
6. Опросник реп (Ганс и Сибилла Айзенк)	64
7. Тест Люшера.....	65

8. Анкета «Прогноз».....	66
9. Методика Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.....	67
10. Опросник А. Басса – А. Дарки	69
11. Тест К. Томаса	70
12. Методика "Ценностные ориентации"	71
13. Исследование уровня субъективного контроля	75
14. Методика «Корректирующая проба»	76
15. Методика «Перепутанные линии»	79
16. Методика «Проставь значки».....	80
17. Методика Мюнстерберга.....	81
18. Методика "Числовой квадрат"	81
19. Методика «Толкование пословиц»	83
20. Методика «Отнесение фраз к пословицам»	83
21. Методика «Заучивания 10 слов»	84
22. Методика "Слуховая память"	85
23. Методика "Кратковременная память"	86
ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ.....	88
Методики обследования.....	90
I. Основные качества человека, которые его характеризуют	90
1. Тест "Что такое духовность?"	90
2. Анкета определения уровня духовного здоровья по Э.А. Помыткину.	95
3. Анкета для определения исходного состояния духовного здоровья.	97
4. Анкета "Миротворец"	98
II Способность к самопознанию	99
1. Тест "Познать себя"	99
2. Анкета "В чем ценность жизни?"	100
3. Тест "Что такое свобода?"	100
4. Анкета "Мое дерево жизни"	101
5. Тест "Счастливы ли Вы?"	103
6. Анкета "Положительные черты характера."	104
III. Способность к самосовершенствованию	106
1. Анкета "Самосовершенствование."	106
IV. Анкетирование учителей, учеников и их родителей с целью определения их духовного здоровья.....	108

1. Анкета для учителей "Воспитание духовных ценностей"	108
2. Анкеты для учащихся.....	108
3. Анкета для родителей.....	112
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	114

ВВЕДЕНИЕ

Данное методическое пособие разрабатывалось коллективом сотрудников Межфакультетской научно-исследовательской валеологической лаборатории в рамках выполнения Государственной национальной программы «Дети Украины», принятой в соответствии с Указом Президента от 27 января 1996 года. Предоставленные материалы подготовлены с учетом постановления Кабинета Министров Украины по выполнению Закона Украины «Про освіту» от 5 августа 1998 года № 1239, Указа Президента Украины «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» от 27 апреля 1999 года № 456/99, а также закона Украины «Про загальну середню освіту» от 13 мая 1999 года № 651-XIV.

Известно, что здоровье – это не только состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это, прежде всего, динамическое состояние организма человека, которое характеризуется высоким энергетическим потенциалом, оптимальными адаптационными реакциями на изменения условий окружающей среды, что обеспечивает гармоничное физическое, духовное и психическое развитие личности, ее хорошее самочувствие, эффективное противодействие заболеваниям, полноценную жизнедеятельность и активное долголетие.

Одним из важных направлений охраны здоровья детей является своевременное выявление отклонений от нормы, что необходимо для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий. С этой целью было разработано настоящее методическое пособие, с помощью которого можно комплексно оценить состояние здоровья и определить, какие явления и процессы оказывают пагубное воздействие на те или иные системы организма и являются факторами риска заболевания.

Для определения эффективности внедряемой системы валеологического образования были выработаны критерии оценки компонентов здоровья (физического, духовного, психического), по которым осуществляется мониторинг здоровья. Физическое здоровье является основой для формирования и развития психического здоровья. Последнее в значительной мере обуславливает состояние физического здоровья и содействует формированию и развитию духовного здоровья. В свою очередь, духовное

здоровье оказывает существенное влияние на физическое и психическое состояние человека.



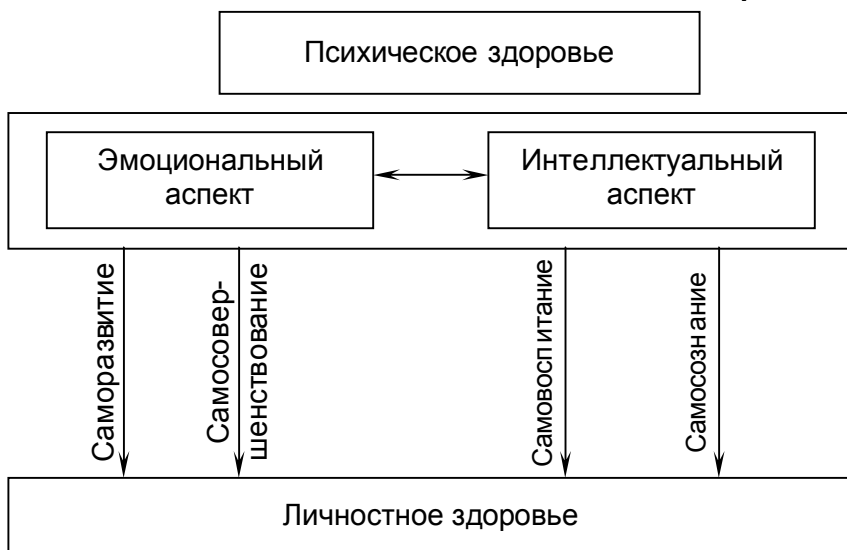
Физический компонент здоровья отслеживается по показателям физического развития, физической подготовленности функциональных резервов, типа конституции, адаптационно-приспособительных возможностей, наличия или отсутствия заболевания.

Духовное состояние определяется по таким параметрам: наличие позитивных целей и ценностей, морально-нравственная ориентация личности, мотивационная установка на здоровье и здоровый образ жизни, проявление активной жизненной позиции.

Психический компонент здоровья характеризуется как гармоничное состояние психического развития человека (эмоциональное, интеллектуальное, личностное), которое позволяет ему адекватно понять и воспринять себя как уникальную, неповторимую личность («всего в себе») и весь окружающий мир (людей, Природу, Космос). Выделяют три аспекта психического здоровья – эмоциональный, интеллектуальный и личностный. Эмоциональный аспект психического здоровья можно рассматривать как динамическое психическое состояние человека, которое дает ему возможность адекватно понять как он себя чувствует, какое у него настроение. Эмоционально здоровые люди умеют управлять своими чувствами и настроением, что делает их привлекательными для окружающих и создает комфортную среду вокруг них. Интеллектуальный аспект психического здоровья показывает способность человека осознавать реальность

внешнего мира, разрабатывать собственную стратегию и способ жизни, нормально реагировать на жизненные изменения, находить оптимальный выход из критической ситуации, пережить утраты в своей жизни без существенного вреда для собственного здоровья. Данный аспект характеризуется состоянием познавательных процессов (внимание, память, мышление). Личностный аспект психического здоровья – это интегральный показатель гармоничного соотношения между интеллектуальными и эмоциональным аспектом психического здоровья, которое достигается путем самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования человека в конкретных социально-исторических условиях и определяет сущность человека и его целостность.

Схема соотношения аспектов психического здоровья



Данное методическое пособие предназначено для диагностики состояния здоровья дошкольников, школьников и студентов. При проведении мониторинга в начале учебного года желательно сделать паспорт здоровья, систематическое заполнение которого поможет следить за динамикой состояния здоровья детей, его изменениями в течение определенного времени. Снижение каких-либо показателей укажет, когда необходимо посоветоваться с врачом, как помочь ребенку, используя разные коррекционные мероприятия.

ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Структура паспорта:

1. Ф. И. О. учащегося.
2. Школа, класс.
3. Год месяц, число рождения.
4. Тип конституции (*БМФ-тип, МФМ-тип, ДФМ-тип*)
5. Тип конституции по Аюр-Веде (*Капха, Питта, Вата*)
6. Группакрови, резус.

Физическое здоровье

1. Рост (см)
2. Вес (кг)
3. АД
в покое
после нагрузки
4. Пульс
в покое
после нагрузки
5. Динамометрия
правая рука
левая рука
6. ЭКС КБЭ
в покое
после нагрузки
7. pH мочи
8. pH слюны
9. Нарушения осанки
10. Выявления сколиоза
11. Выявление плоскостопия
12. Острота зрения
13. Выявление предмиопии (для 1-х классов)
14. Выявление нарушений бинокулярного зрения
15. Острота слуха
16. Диагностика вкусовых ощущений
17. Карта опроса детей младшего школьного возраста о выявлении факторов риска возникновения заболеваний зубов.
18. Генетический экспресс-опрос
19. Сон:
продолжительность
качество (*хороший, беспокойный*)
время засыпания
20. Питание:
аппетит (*хороший, плохой, чрезмерный*)
какая пища преобладает (*вегетарианская, мясная, молочная*)
21. Внешкольные занятия (виды спорта, кружки и т. д.)
22. Вредные привычки (злоупотребление телепередачами, чтение в положении лежа, курение и др.)

МЕТОДИКИ ОБСЛЕДОВАНИЯ

1. АНКЕТНЫЙ ТЕСТ

(для дошкольников и школьников)

В данной анкете в виде простых вопросов сгруппированы основные «ключевые» жалобы, возникающие у детей и подростков при наличии отклонений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, почек, при заболеваниях носоглотки и аллергических состояниях. Целенаправленный отбор таких детей при массовых осмотрах в дошкольных учреждениях и школах имеет особое значение, так как нередко данная патология выявляется недостаточно полно, что в свою очередь приводит к несвоевременному назначению лечебных мероприятий и значительно снижает их эффективность.

При обследовании дошкольников и учащихся 1–5 классов анкету должны заполнять родители. При обследовании школьников 6–11 классов анкету могут заполнять и сами учащиеся.

Вопросы 1-9 направлены на выявление возможной патологии нервной системы (невротические и вегетативные расстройства), 10-11 – возможных заболеваний сердечно-сосудистой системы, 12-14 – носоглотки, 15-20 – органов пищеварения, 21-22 – почек, 23-25 – аллергии (приложение 1).

Результаты анкетного опроса обобщаются медицинской сестрой дошкольного учреждения, школы, участковой медицинской сестрой поликлиники. При обобщении результатов медицинская сестра подчеркивает (или обводит кружком) номера вопросов, на которые получен положительный ответ. После этого врач дошкольного учреждения, школы, поликлиники оценивает результаты опроса и дает предварительное заключение по его итогам. На основании этого заключения врач отбирает детей, нуждающихся в обследовании, и после осмотра решает вопрос о необходимости дополнительных исследований, консультации специалистов (невропатолога, отоларинголога, ревматолога, гастроэнтеролога, нефролога, аллерголога).

Оценка анкетного теста:

I. Вопросы 1-9: при положительном ответе на вопросы 1, 3, 5, – раздельно или в сочетании (например, 1 и 2; 2 и 3; 3 и 5; и т.д.) – наблюдение врачом учреждения; при положительном ответе на вопросы 2, 4, 6, 7, 8, 9

раздельно или в сочетании (например, 1 и 4; 2 и 6; 3 и 7 и т.д.), а также при положительном ответе на 3 и более вопроса данного раздела (в любом сочетании) – консультация невропатолога обязательна.

II. Вопросы 10-11: при положительном ответе на каждый или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям консультации ревматолога

III. Вопросы 12-14: при положительном ответе на каждый или несколько вопросов данного раздела – консультация отоларинголога обязательна.

IV. Вопросы 15-20: при положительном ответе на один из вопросов 15, 20 – обследование врачом учреждения; при положительном ответе на один из вопросов 16, 17, 18, 19, а также на 2 и более вопроса данного раздела (в любом сочетании) – обследование врачом учреждения с дополнительными специальными исследованиями, по показаниям – консультация гастроэнтеролога.

V. Вопросы 21-22: при положительном ответе на один или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям дополнительные специальные исследования и консультация нефролога.

VI. Вопросы 23-25: при положительном ответе на один или три вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям консультация аллерголога.

2. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(для дошкольников и школьников)

Систематическое наблюдение за ростом и развитием детей является важным звеном в системе контроля за состоянием здоровья подрастающего поколения и разработки лечебно-профилактических мероприятий для его оздоровления.

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, по праву считают длину и массу тела. Длина тела является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма, масса тела – свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

Длину тела измеряют при помощи деревянного ростомера или складного металлического антропометра. При измерении ростомером ре-

бенок становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребенка – в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не прислонился затылком к вертикальной стойке ростомера. Измерение длины тела антропометром проводится спереди, горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15–20 см и подводится к самой высокой точке головы ребенка. Положение головы такое же, как при измерении ростометром. Необходимо следить, чтобы антропометр стоял строго вертикально. Измерение производится с точностью до 0,5 см.

Массу тела определяют при помощи взвешивания на медицинских весах, которые время от времени проверяют на точность стандартными гириями. Ребенок стоит на середине весовой площадки, лицом к исследователю. Необходимо следить, чтобы он входил на площадку и сходил с нее при неподвижно закрепленном коромысле весов. Точность измерения до 100 г.

После выполнения программы измерений нужно высчитать и записать в «Медицинскую карту ребенка» возраст ребенка, для чего из даты обследования вычитают дату рождения. Существенно облегчает эту задачу приведенная ниже таблица.

Таблица 1. Определение возраста ребенка в момент обследования

Месяц рождения ребенка	Месяц обследования ребенка											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+10
II	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9
III	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+8
IV	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+7
V	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+6
VI	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+5
VII	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
VIII	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
IX	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
X	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2
XI	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1
XII	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

При пользовании этой таблицей следует из года, когда производится обследование, вычесть год рождения ребенка, а затем из полученного числа вычесть или к нему прибавить (см. знак) число месяцев, указанное на пересечении горизонтальной (месяц рождения) и вертикальной (месяц обследования) строк.

Например, ребенок родился 07.10.79, обследован 10.09.89. Вычитая год рождения ребенка из года его обследования, получаем возраст 10 лет; на пересечении горизонтальной (X месяц) и вертикальной (IX месяц) строк таблицы находим цифру «-1», значит, до 10 лет недостает одного месяца, возраст ребенка во время обследования – 9 лет 11 мес.

Возрастные группы формируются как это принято в медицинской практике, когда, например, к 10-летним относят детей от 9 лет 6 мес. до 10 лет 5 мес. 29 дней, к 11-летним – от 10 лет 6 мес. до 11 лет 5 мес. 29 дней и т. д. Поэтому среди школьников одного и того же класса будут встречаться дети двух, а то и трех различных возрастов и оценивать их физическое развитие нужно по разным оценочным таблицам.

Таблицы для индивидуальной оценки физического развития, составленные на основе региональных стандартов и разработанные общепринятым методом регрессионного анализа, устанавливают для конкретных вариантов длины тела (роста) в каждой возрастно-половой группе детей диапазон нормальных колебаний массы (веса) тела (от $M - \sigma R$ до $M + \sigma R$).

С целью упрощения из таблиц исключены данные об окружности грудной клетки, четко коррелирующие с массой тела и потому по существу не приносящие дополнительной информации.

При оценке физического развития в соответствующей полу и возрасту ребенка таблице находят его рост, затем строго по горизонтальной строке – соответствующий данному росту диапазон «нормы» массы тела. В зависимости от того, попадает ли фактическое значение массы тела в данный диапазон, окажется ниже минимальной или выше максимальной его границы, оценивается физическое развитие ребенка.

Использование данных таблиц (см. приложение 2) позволяет определить варианты физического развития детей:

1. Нормальное физическое развитие (масса тела в пределах нормальных вариантов – от $M - \sigma R$ до $M + \sigma R$ относительно роста).
2. Отклонения в физическом развитии:

а) дефицит массы тела (масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста);

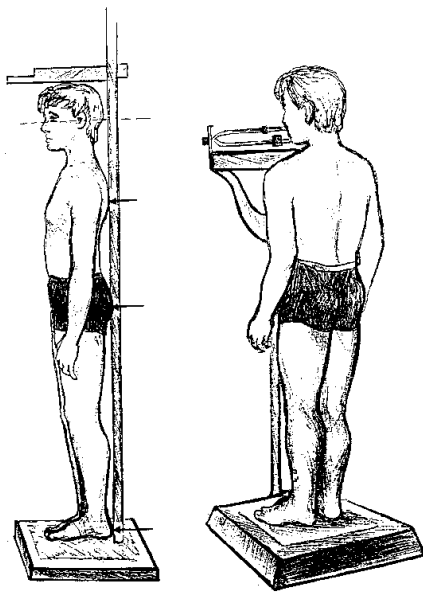
б) избыток массы тела (масса тела больше значений максимального предела нормы относительно роста);

в) низкий рост – варианты роста меньше указанных в таблице.

Дети с избыточной массой тела направляются на консультацию эндокринологу, так как в значительном проценте случаев среди них встречаются лица с ожирением.

Дети с низким ростом также направляются к эндокринологу для решения вопроса, имеет ли место общая задержка физического развития или низкий рост ребенка обусловлен генетическими факторами (низкорослость родителей).

Дети с дефицитом массы тела подлежат наблюдению педиатром для установления причин этого дефицита.



3. ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

(у младших школьников с учетом поправок на стандартную манжетку)

Исследование артериального давления (АД) у школьников при массовых осмотрах, начиная с 1-го класса, имеет большое значение для дальнейшей активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной

диагностики врожденных пороков сердца (например, коарктации аорты), а также почечной патологии. Систематическое наблюдение за динамикой показателей АД школьников не только обеспечивает объективную оценку состояния здоровья, но и выявление влияния ряда негативных факторов на их организм. Так, специальными исследованиями установлена значительная распространенность гипертонических состояний у учащихся школ с углубленным изучением математики, иностранных языков и других предметов.

Артериальное давление измеряется аппаратом Рива-Роччи или тонометром (по методу Н. С. Короткова) на правой руке в положении сидя, после 10-минутного отдыха. Манжетку накладывают на середину обнаженного плеча на 1–2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе, повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновению их – диастолическому. Измерения производятся не менее 3-х раз, фиксируются повторяющиеся параметры.

Измерение АД у школьников следует производить ежегодно, начиная с 7 лет. Отсутствие в медицинских кабинетах школ «возрастных» манжет может затруднить выполнение данного исследования. Однако специальные возрастные коррективы с учетом физического развития позволяют осуществить оценку АД и у младших школьников при использовании стандартной манжеты в массовых осмотрах.

Таблица 2. Величины поправок к показателям систолического АД, полученные при использовании стандартной манжеты, (мм рт. ст.)

Оценка физического развития			
Возраст, Годы	Нормальное физическое развитие	Дефицит массы тела	Избыток массы тела
7	+10	+15	+5
8	+10	+15	+5
9	+10	+15	+5
10	+10	+15	0
11	+5	+10	0
12	0	+5	0
13	0	0	0

Измерение артериального давления и корректировка данных указанным методом выполняются средним медицинским персоналом.

Результаты исследования артериального давления и коррективки данных оцениваются врачом. Полученные данные сравниваются со средневозрастными показателями артериального давления для школьников данной местности или близлежащих районов. См. приложение 3.

4. КОМБИНИРОВАННЫЙ ВИЗУАЛЬНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

(для дошкольников и школьников)

Комбинированный тест для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников и школьников при массовых осмотрах включает в себя:

- 1) визуальное выявление нарушений осанки (модификация теста Е. Рутковской Польша)
- 2) визуальное выявление истинного сколиоза (методика Центрального института травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова)
- 3) плантаграфию в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия (методика А. В. Сидоровой).

Тест для выявления нарушений осанки.

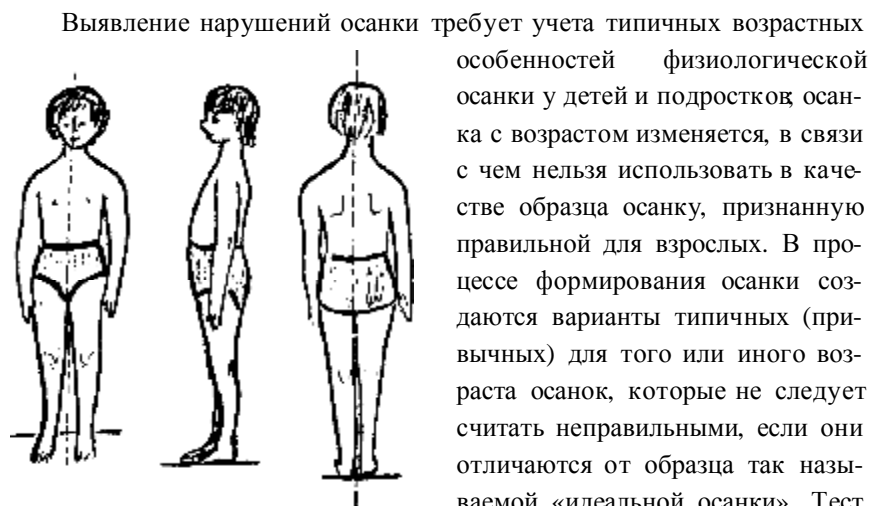


Рис.1 Правильная осанка (6 лет)

стояния опорно-двигательного аппарата у детей требует не только статического, но и динамического исследования (стоя и при ходьбе).

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей *дошкольного возраста* следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1–2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик (см. рис. 1).

Характерными чертами нормальной осанки для детей *школьного возраста* являются: голова незначительно наклонена вперед к корпусу, плечи не выдвинуты вперед, на уровне груди небольшой изгиб корпуса назад, лопатки отстают незначительно, поясничный лордоз постепенно уменьшается, живот еще выпячен, но менее выражено, чем у детей 6–7 лет, ось нижних конечностей у девочек прямая или незначительно вальгусная (Х-образная) – расстояние между стопами при осмотре в фас до 2 см (2 пальца); у мальчиков – прямая или незначительно варусная (О-образная) – расстояние между голеньями при осмотре в фас до 2 см (2 пальца). Наиболее стабильная осанка отмечается у детей в возрасте 10 лет.

Данное тестовое обследование проводится фельдшером или медицинской сестрой дошкольного учреждения, школы, поликлиники. Обследование осуществляется следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медсестра осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «ДА» или «НЕТ» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо – ребенок должен принять естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра:

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяется форма ног (нормальная, О- и Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, (просвета треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии. В норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине) деформация грудной клетки, симметрия таза.

2. Осмотр сбоку, поза как при осмотре в фас – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.

3. Осмотр со спины (поза сохраняется) – симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет).

4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью. Да Нет

2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены несимметрично. Да Нет

3. Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная». Да Нет

4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза. Да Нет

5. Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки) Да Нет

6. Сильное выступание живота (более 2-х см от линии грудной клетки). Да Нет

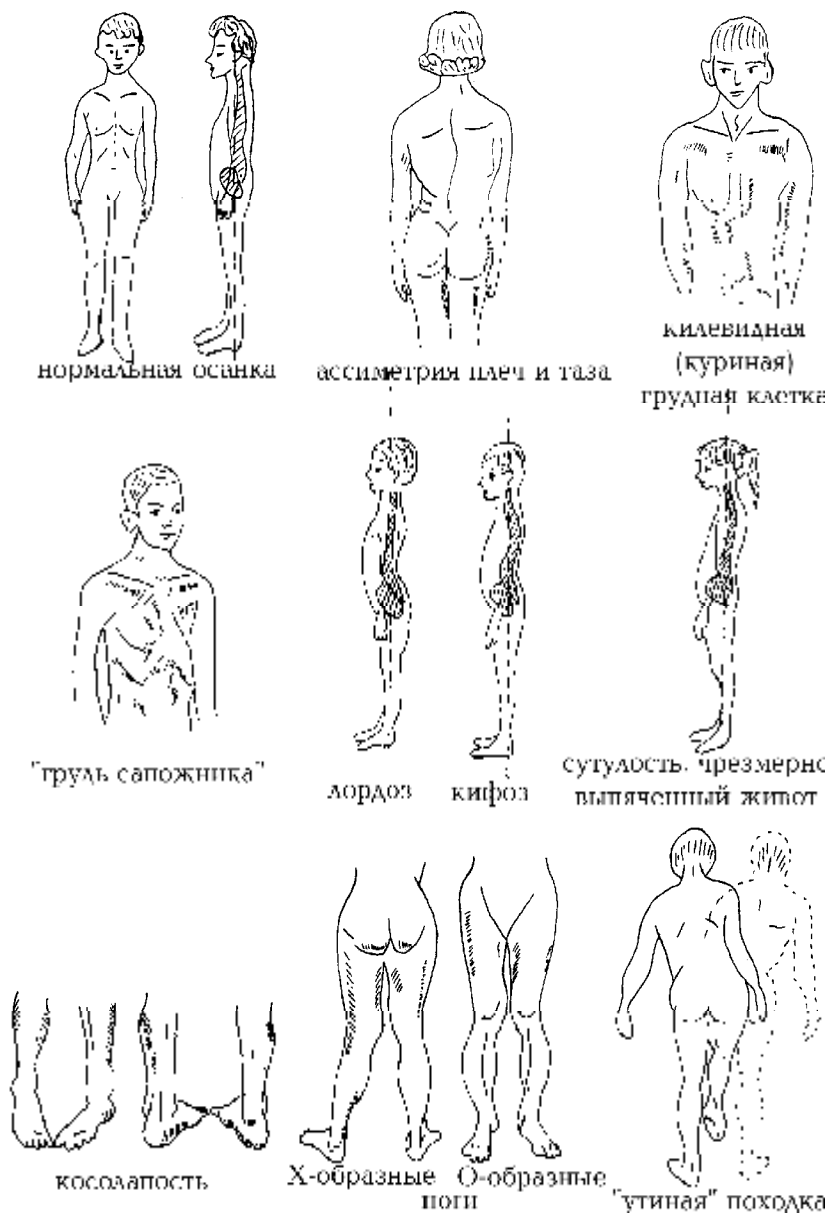
7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные) Да Нет

8. Неравенство треугольников талии. Да Нет

9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния. Да Нет

10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др. Да Нет

Рис.2 Нарушения, выявляемые при тестировании.



С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям:

1) Нормальная осанка для данного возраста – отрицательные ответы на все вопросы.

2) Незначительные нарушения осанки – положительные ответы на один или несколько вопросов от номера 3, 5, 6, 7, включительно. Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

3) Выраженные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию ортопеда.

Тест для выявления истинного сколиоза

У детей иногда диагностируется истинный сколиоз. Следует помнить, что такими сколиозами можно считать только те, которые сопровождаются торсией. Торсия (torsia) – поворот позвоночника относительно собственной вертикальной оси, при котором остистые отростки позвоночника уклоняются в ту или иную сторону от срединной плоскости, образуя выпуклость, видимую при наклоне туловища.

Основным приемом для выявления истинного структурного сколиоза считается осмотр со сгибанием позвоночника и наклоном туловища вперед. Наклон туловища проводится медленно, при этом руки свободно свисают вниз, ноги выпрямлены. При наличии сколиоза определяется асимметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе. Для более точного выявления торсии позвоночника осмотр следует проводить в двух положениях: спереди и сзади.

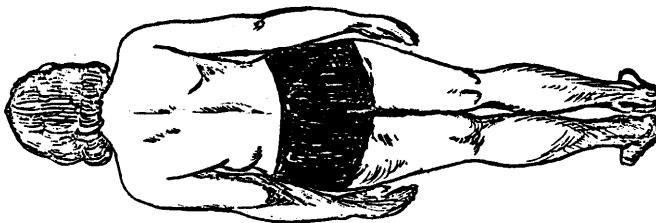
При осмотре сзади, наклоняя туловище ребенка от себя, можно обнаружить торсию грудного, поясничного и крестцового отделов.

При осмотре спереди, наклоняя туловище ребенка к себе, можно обнаружить торсию верхнегрудного и грудного отделов (см. рис. 3).

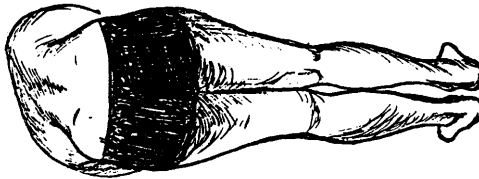
Данное тестовое обследование проводится врачом или фельдшером дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

Все дети с подозрением на сколиоз должны быть направлены к ортопеду.

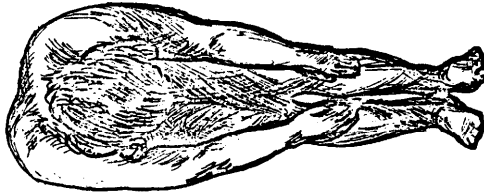
Рис.3 Выявление сколиоза



Произвольная поза.
(ассиметрия плеч,
лопаток, сглаженность
треугольника талии)



Наклон туловища
от себя.
(определяется торсия)



Наклон туловища
к себе.
(определяется торсия)

Тест для выявления плоскостопия

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. При нерезко выраженных формах деформации свода стопы (плоскостопие I степени) субъективные жалобы, как правило, отсутствуют. Однако для своевременного назначения ортопедических мероприятий имеет значение выявление именно данных форм. Ведущую роль в этом должны играть массовые профилактические осмотры, в процессе которых решается вопрос о направлении ребенка к ортопеду. В педиатрической практике, особенно при массовых обследованиях, состояние свода стопы чаще всего определяется путем осмотра, хотя этот метод не может быть признан достаточно объективным для диагностики продольного плоскостопия. Необходимо обследовать стопы, применяя плантографию (получение отпечатков стоп с помощью плантографа) – рис. 4. По данным многих авторов плоская стопа у детей до 5-летнего возраста может рассматриваться как результат нормального развития костно-мышечного свода стопы.

Для массовых обследований дошкольников и школьников наиболее удобна оценка плантограммы по методу В.А. Яралова-Яралянца с соавторами.

Плантограф представляет собой деревянную рамку (высотой 2 см и размером 40×40 см), на которую натянута полотно (или мешковина) и поверх него полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается чернилами для авторучки или штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами или поочередно то одной, то другой ногой на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму. При получении плантограммы стоп необходимо следить, чтобы обследуемый стоял на двух ногах с равномерной нагрузкой; при раздельном получении отпечатков (у старших школьников при больших размерах стопы) одна нога ставится на середину плантографа, другая рядом с плантографом на пол.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании анализа положения двух линий, проведен-

ных на отпечатке(рис. 5). Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура отпечатка стопы – стопа плоская. Дети с уплощенной и плоской стопой должны быть направлены на консультацию ортопеда.

Тестовое обследование и оценку плантограммы проводит медицинская сестра дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

Рис.4 Получение отпечатка стоп с помощью плантографа.

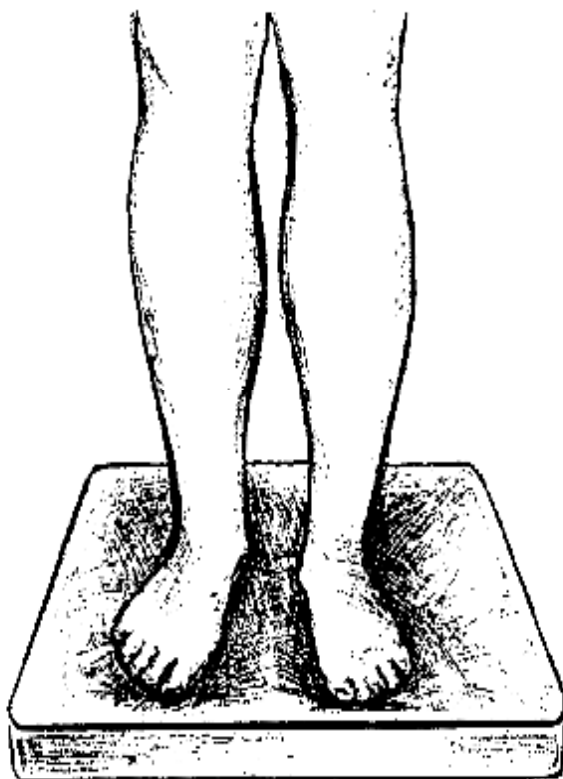
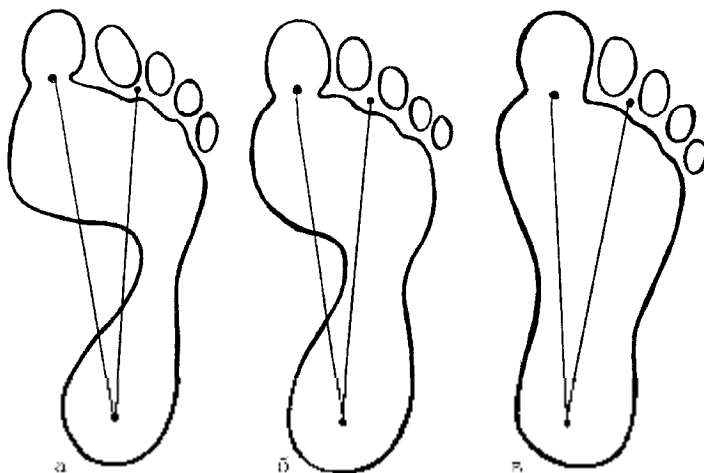


Рис.5 Оценка плантограммы

а – нормальная стопа; б – уплощенная стопа; в – плоская стопа.



5. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

(для дошкольников и школьников)

90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Появилось много профессий, требующих большого зрительного напряжения, поэтому малейшие оптические недостатки могут привести к понижению зрения. Среди них особое место занимает близорукость. При прогрессировании процесса развивается осложненная близорукость со значительной потерей зрения и изменениями в тканях глаза, которая может явиться причиной инвалидности даже в молодом возрасте. Близорукость оказывает неблагоприятное влияние на физическое развитие, ограничивает выбор профессии. Первым признаком развития близорукости является понижение остроты зрения.

Для исследования остроты зрения у дошкольников используются таблицы с картинками Орловой; острота зрения у школьников определяется по таблице Сивцева-Головина. Таблицы помещают обязательно в аппарат Рота – специальный ящик с зеркальными стенками и осветителем (для освещения таблиц применяется лампа накаливания 40 вт). Только при таком условии обеспечивается постоянная и равномерная освещен-

ность картинок (букв) таблицы, от которой зависит точность результатов исследования. При недостаточной освещенности таблицы показатели остроты зрения окажутся заниженными, а при избытке света – завышенными. Таблицу следует поместить на такую высоту, чтобы нижний край знаков был на уровне глаз ребенка. Ребенок сидит на стуле на расстоянии 5 м от таблицы. Вначале определяется острота зрения при обоих открытых глазах, затем каждого глаза в отдельности (часто острота зрения правого и левого глаза неодинакова). Для раздельного обследования один глаз загороживается непрозрачной пластинкой из пластмассы, картона (размером приблизительно 10х15 см), специальным «язычком» таким образом, чтобы внутренний край его находился на средней линии носа (не давил на глаз); прикрывать глаз рукой или накладывать повязку не разрешается. При исследовании надо показывать картинки (буквы) вразбивку, без лишней поспешности, начиная с 10-й строчки таблицы (острота зрения = 1,0). Аналогичный принцип следует сохранять и при показе букв (картинок) других строк (если ребенок называет часть или все буквы 10-й строки неправильно). Если ребенок не видит или допускает ошибки в чтении букв (распознавании картинок) 9 – 10-й строк, то его надо направить к офтальмологу. Исследование выполняется медицинской сестрой детского сада, школы, поликлиники.

Для проверки остроты зрения, особенно у детей дошкольного возраста, очень удобен тест с оптоотипом «черная рука» (Захсенвегер, Германия) – см. таблицу.

При проверке остроты зрения с помощью данного теста исследуется каждый глаз раздельно (другой закрывается «язычком» из картона, пластмассы). Расстояние между ребенком и таблицей – 3 м. Таблица устанавливается на уровне глаз ребенка. Помещение, в котором проводится исследование, должно быть достаточно светлым (специального освещения таблицы не требуется).

Проверка начинается с трех самых больших «черных рук». Ребенок должен показать направление руки.

Дети 2-х лет должны опознавать знаки I ряда.

Дети 3-х лет должны опознавать знаки II ряда.

Старше 3-х лет должны опознавать знаки III ряда.

6. ТЕСТ МАЛИНОВСКОГО ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДМИОПИИ (для учащихся 1-х классов)

Тест позволяет выделить при массовых осмотрах учащихся, не имеющих близорукости но более других подверженных ей – «группу риска» по миопии. Исследование проводится в первом классе. Тест Малиновского позволяет выделить среди детей с нормальной остротой зрения ($\text{vis } 0,9-1,0$) тех, кто имеет более сильную рефракцию, чем средняя возрастная.

Методика исследования. Исследование проводится после определения остроты зрения. К глазу ребенка 6–8 лет с нормальной остротой зрения подносится линза + I Д (для детей 9-ти лет размер линзы +0,75Д, 10 лет +0,5Д, для этих целей удобно использовать очки в детской оправе с линзами +I Д, $\text{Дпр}=56-58$ мм) и вновь определяется острота зрения (обычным способом); каждый глаз обследуется отдельно при закрытом щитком другом глазе (рис. 6).

Оценка результатов ребенок читает правильно через линзу каждым глазом буквы 9–10-й строк – тест Малиновского отрицательный – нормальная возрастная рефракция; ребенок, глядя через линзу, не может прочитать правильно буквы 9–10-й строк (делает много ошибок) или вообще не различает (острота зрения снижена на 10–30%) – тест Малиновского положительный – усиление возрастной рефракции (предмиопическое состояние). Школьники, имеющие положительный тест, направляются к офтальмологу для дополнительного обследования и периодического контроля («группа риска» по миопии).

Тестирование проводится медицинской сестрой школы. Детям с отрицательным тестом Малиновского исследование остроты зрения в школе можно проводить в дальнейшем не чаще 1 раза в 3 года.

7. ТЕСТ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ БИНОКУЛЯРНОГО ЗРЕНИЯ (для дошкольников и школьников)

Бинокулярное зрение – это сложная функция высших отделов центральной нервной системы, при которой зрительные образы каждого глаза преобразуются в одно зрительное ощущение, обеспечивая пространственное, глубинное зрение (стереоскопическое). Нарушение бинокулярного зрения наблюдается при косоглазии, амблиопии (снижение абсолютной остроты зрения одного из глаз), анизометрии (разная рефракция глаз) и анизокории (разные размеры изображений на сетчатке и в зрительных

центрах) и др. Наиболее простым и достаточно достоверным тестом для определения устойчивого бинокулярного зрения в массовых осмотрах является тест Рейнке (США) с двумя карандашами

Таблица для определения остроты зрения с оптоотипом “Черная рука”

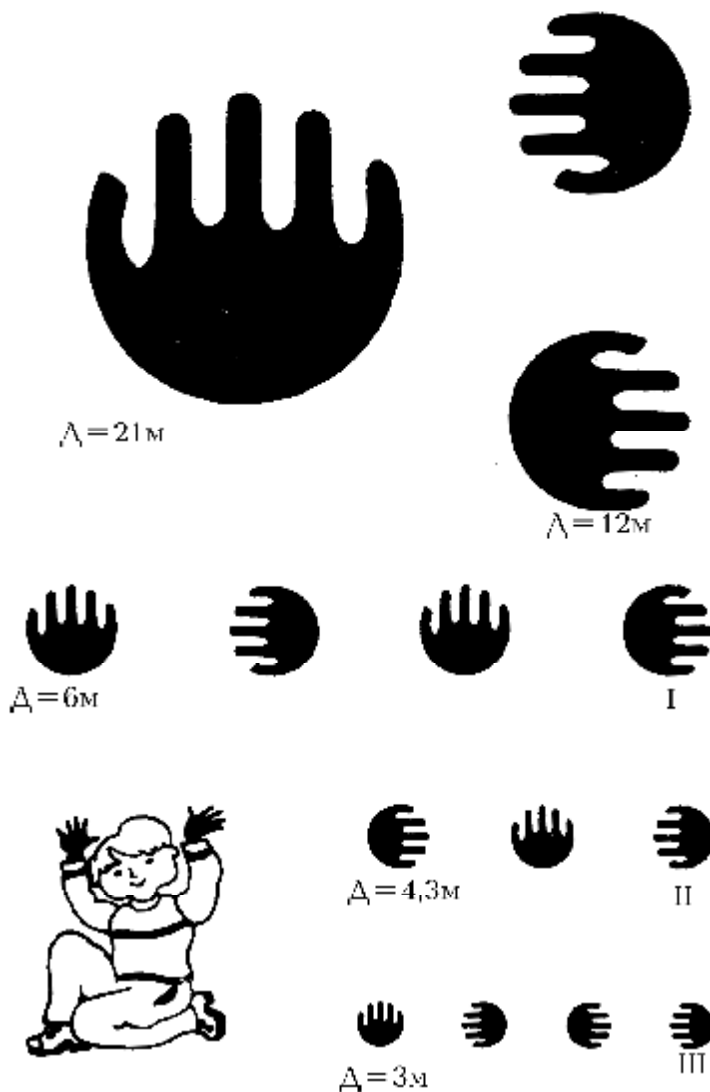
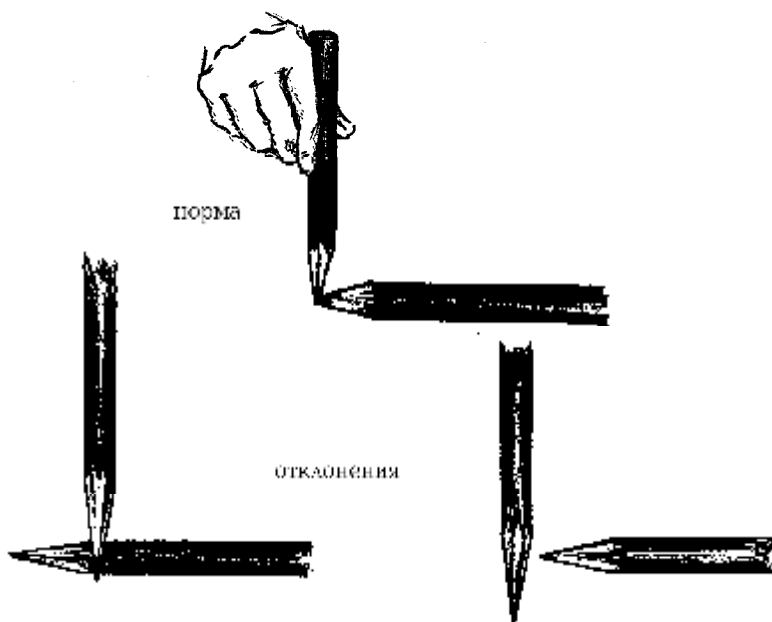


Рис.6. Определение предмиопии (Тест Малиновского)



Рис. 7. Тест “Два карандаша” для оценки бинокулярного зрения



Методика обследования: ребенку надо дать заточенный карандаш и попросить его, смотря двумя глазами, опустить кончик карандаша на заточенный конец другого карандаша, который держит в горизонтальном положении медицинская сестра.

Оценка результатов при наличии бинокулярного зрения задание легко выполняется ребенком (см. рис. 7). При нарушении бинокулярного зрения совместить концы карандашей ребенку не удастся. Таких детей необходимо направить к офтальмологу для дополнительного обследования и корректив. Проверку бинокулярности зрения надо проводить в детском саду (в 4–6 лет) или в младших классах школы однократно. Повторные исследования проводятся только по показаниям.

Тестовое обследование проводит медицинская сестра дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

8. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСТРОТЫ СЛУХА ШЕПОТНОЙ РЕЧЬЮ

У детей чаще всего выявляются нарушения слуха, связанные с заболеванием среднего уха. Это – рубцовые изменения – следствие перенесенных ранее острых воспалений среднего уха – и хронические процессы в среднем ухе (гнойные и негнойные). Иногда небольшому снижению слуха способствует образование серных пробок в слуховых проходах.

Снижение слуха наблюдается у детей и при аденоидных вегетациях, хроническом аденоидите. Таким детям показано оперативное лечение – аденотомия, так как в противном случае у них в дальнейшем может развиться стойкая тугоухость. Нарушения слуха могут быть связаны и с поражением внутреннего уха (улитки). Это так называемые кохлеарные невриты. Заболевание развивается после инфекционных заболеваний (гриппа, кори, свинки), вследствие злоупотребления некоторыми антибиотиками и др. Кохлеарные невриты, особенно односторонние, выявляются поздно, когда уже развилась выраженная тугоухость, поэтому эффективность лечения небольшая.

Обследующий располагается на расстоянии 6 м от ребенка и шепотом произносит слова, содержащие звуки низкой и высокой частот (см. таблицу).

Необходимо произносить слова с одинаковой интенсивностью (ребенок не должен видеть артикуляции губ произносящего слова).

Сначала определяется острота слуха одного уха (другое ребенок закрывает ладонью), затем второго. При проведении исследования в помещении должна соблюдаться полная тишина.

Оценка результатов: если ребенок правильно повторяет слова, произнесенные шепотом на расстоянии 6м, то острота слуха нормальная; если он различает слова с меньшего расстояния – острота слуха снижена, и ребенок должен быть направлен на консультацию к отоларингологу. Исследование проводит медицинская сестра школы, детского сада, поликлиники.

Примерная таблица слов для определения слуха

Низкие тоны (звуки):		Высокие тоны (звуки):	
Слова	Цифры	Слова	Цифры
Кукла	два	час	шесть
Молот	двадцать два	чай	шестнадцать
Ухо	три	чаща	шестьдесят шесть
Пол	тридцать три	щи	
Урок		сама	
Окно		сажа	
Ум		чиж	
Двор		дача	
Мороз		шея	
Море		яма	
Пора		статья	
Овощ		щека	
Овод		и др.	
Лампа			

9. ДИАГНОСТИКА ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ.

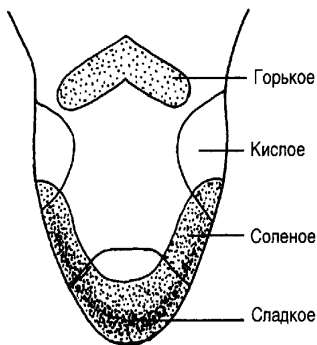


Рис.8 Распределение на поверхности языка вкусовых точек

Рот является начальным отделом системы пищеварения. Когда пища попадает в рот, находящиеся там рецепторы реагируют на это и посылают нервные импульсы по каналам безусловных рефлексов в желудок, кишечник, поджелудочную и другие железы, подготавливая тем самым всю систему к предстоящей работе, что является очень важным.

Рецепторы вкуса находятся, в основном, на языке. Вкусовые ощущения, как известно, бывают разными. Но все они происходят от сладкого, соленого, горького и кислого. Самый кончик языка покрыт

рецепторами, реагирующими на сладкое; его корень более чувствителен к горькому, а о кислом и соленом сигнализируют вкусовые сосочки, расположенные сбоку языка. Рецепторы вкуса есть также на мягком небе и задней стенке языка. Существуют наследственные различия в чувстве вкуса. Некоторые люди находят химическое соединение фенилтиомочевину горьким; другие находят его безвкусным.

Для диагностики используются специальные растворы, которые капают на определенные участки языка (см. рис. 8), определяя тем самым чувствительность к ним.

10. КАРТА ОПРОСА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ВЫЯВЛЕНИИ ФАКТОРОВ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗУБОВ.

Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят. Среди стоматологических заболеваний наиболее распространен кариес – образование дырок (полостей) в твердых тканях зуба.

Если кариес не лечить, разрушение может пойти дальше и вызвать воспаление пульпы (пульпит), еще дальше – воспаление тканей вокруг зуба (пародонтит). Такой зуб придется удалить.

Не менее опасен для зубов и зубной налет – пленка, которая образуется из слюны, остатков пищи и микробов. Зубной налет обычно появляется в тех местах, где скапливаются пищевые остатки. Под этим налетом чаще всего и начинается кариес. Наиболее опасны для зубов механические повреждения эмали. Это происходит, когда мы пытаемся разгрызть очень твердые продукты или едим одновременно холодную и горячую пищу.

Больной зуб оказывает вредное влияние на другие органы и системы (сердечно-сосудистую ЖКТ и т. д.). Потеря зуба – это всегда плохо. Во-первых, она сопровождается болевыми ощущениями; во-вторых, становится труднее пережевывать пищу. В-третьих, увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит они быстрее разрушаются. В-четвертых, ухудшается речь и портится внешний вид, а это, конечно, тоже важно.

Для выявления факторов риска возникновения заболеваний зубов предлагается следующий небольшой опросник.

Ф. И. О.

1. Как часто чистишь зубы (*1 раз в день, 2 раза в день, нерегулярно*)

2. Какой пастой чистишь зубы (*фторосодержащей или нет*). Название.
3. Как часто употребляешь сладкие, кондитерские изделия (*каждый раз во время приема пищи; раз в день; раз в неделю; редко*)
4. Как часто посещаешь стоматолога? (*только при наличии зубной боли; 1 раз в год; 2 раза в год*).
5. Нуждаешься ли в данный момент в лечении у стоматолога? (*нуждаюсь; не нуждаюсь*).

11. ЭКСПРЕСС ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО АНАМНЕЗА РЕБЕНКА

Биологический анамнез (БА) включает сведения об особенностях течения раннего онтогенеза: антенатального периода (АНП), интранатального периода (ИНП), раннего неонатального периода (РНП), позднего неонатального периода (ПННП), постнатального периода (ПНП). Собирается биологический анамнез при любом первичном осмотре ребенка педиатром (или другим специалистом). Необходимо чтобы биологический анамнез был собран при первом осмотре новорожденного и тогда он состоит из сведений о АНП + ИНП + РНП периодах.

Антенатальный период – период беременности (опрос матери для выявления следующих факторов риска): выраженный токсикоз I пол. беременности, угроза выкидыша, токсикоз II пол. беременности, кровотечение в I или во II пол. беременности, острые заболевания во время беременности, обострения хронических заболеваний во время беременности, прием лекарств (каких, в какие сроки), операции во время беременности, неправильное положение плода, многоплодие, многоводие, переносимая беременность, др. факторы риска.

Интранатальный период – период непосредственно родов (опрос матери, сведения из обменной карты): нефропатия в родах, предэклампсия, эклампсия, несвоевременное излияние околоплодных вод, слабость родовой деятельности, быстрые роды, стимуляция родовой деятельности, предлежание плаценты, преждевременная отслойка плаценты, преждевременные роды, патология пуповины (выпадение, обвитие), пособия в родах, оперативное вмешательство (кесарево сечение), акушерские щипцы, др. факторы риска.

Ранний неонатальный период – первые 7 дней жизни новорожденного (опрос матери, сведения из обменной карты): оценка по Ап-гар, когда закричал, характер крика, время прикладывания к груди, время отпадения

пуповины, заболевания в род. доме (в первые 7 дней жизни), недоношенность (степень), врожденная гипотрофия (степень), сделана ли прививка БСЖ, прием лекарств (per os, в/в, в/м), день выписки из род. дома, характер вскармливания (искусственно), другие факторы риска.

Поздний неонатальный период – с 7-го дня по 28-ой день жизни новорожденного (опрос матери, патронажной медсестры): характер вскармливания (искусственно), состояние пупочной ранки, заболевания (перенесенные) в первый месяц жизни (приложение 4).

12. ЛАБОРАТОРНЫЕ СКРИНИНГ-ТЕСТЫ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПОЛОСКИ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Настоящий набор диагностических полосок предназначен для количественного определения концентрации различных физиологических и патологических компонентов содержащихся в моче, в условиях медицинского кабинета школы и детского сада.

Каждый из диагностических тестов представляет собой пластинку из пластмассы, на одном конце которой нанесена индикаторная зона. Принцип работы всех тестов одинаков, окраска индикаторной зоны изменяется при контакте с соответствующими компонентами, содержащимися в моче. Моча собирается непосредственно перед проведением исследования в чистый стеклянный сосуд (банка). Полуколичественное определение производят, опуская диагностическую полоску в сосуд с мочой и сравнивая окрашивание индикаторной зоны с соответствующей цветовой шкалой на этикетке применяемого теста. Индикаторные зоны, нанесенные на диагностические пластинки разработаны так, чтобы было возможно определение концентрации искомого вещества в диапазоне, который наиболее часто встречается, как при различных функциональных отклонениях, так и при заболеваниях.

Все виды диагностических полосок выпускаются фирмой ЛАХЕМА-ПОЛ, Чехословакия, в пластмассовых упаковках по 50 полосок в каждой.

Перечень диагностических полосок, рекомендуемых для скрининга

1. БилиФан – диагностические полоски для полуколичественного определения билирубина в моче.

С помощью цветной шкалы сравнения можно определить величину билирубинемии в интервале концентрации 5–30 мг/л. В зоне индикации содержится специальный реактив, при взаимодействии которого с били-

рубином, возникает карминно-красное окрашивание. Проба специфична для билирубина и позволяет однозначно идентифицировать конъюгированный билирубин уже от концентрации 4–5 мг/л.

2. ГемоФан – диагностические полоски для полуколичественного определения крови и гемоглобина в моче.

Полоски отличаются высокой чувствительностью и позволяют надежно выявить 5–10 эри/мкл мочи или же эквивалентное количество гемоглобулина. Цветная шкала сравнения откалибрована для количества 10, 25, 50 и 100 эри/мкл.

3. КетоФан – диагностические полоски для полуколичественного определения кетовеществ в моче и сыворотке крови.

Чувствительность пробы около 50 мг/л кетовеществ (как ацетоуксусной кислоты), полуколичественную оценку результатов можно дать в интервале 150–1500 мг/л. В основу пробы положена реакция Легала. В зоне индикации содержится нитропруссид в сильнощелочной среде. Индикатор, имеющийся в зоне индикации, реагирует на присутствие кетовеществ (ацетона и ацетоуксусной кислоты) переходом розовой краски в темно-фиолетовую.

4. НитриФан – диагностические полоски, применяемые для обнаружения бактерий. Проба основана на доказательстве наличия нитритов, возникающих под воздействием микроорганизмов, какими являются *Escherichia coli*, *Proteus* и др., в моче. В реакционной зоне этих полосок находится сильноокислый буфер со стабилизированным реактивом Грисса, который в присутствии нитритов образует красный азокраситель. Каждое окрашивание полоски с оттенком от розового до пурпурно-красного является однозначным доказательством количественно значимой бактерии.

5. Убг-Фан – диагностические полоски для полуколичественного определения уробилиногена в моче.

Если чувствительность пробы достигает величины 5 мг/л, значит показатель находится в области физиологических величин уробилиногена в моче. Обнаружение повышенного выделения уробилиногена и его полуколичественное определение в интервале концентраций 10–120 мг/л проводят с помощью шкалы сравнения.

Проба основана на принципе реакции азосочетания стабилизированной соли диазония с уробилиногеном в кислой среде. Зона индикации в

присутствии уробилиногена изменяет розовую окраску в карминно-красную.

Фирмой ЛАХЕМА, Чехословакия, выпускаются полифункциональные полоски, которые ускоряют работу при исследовании мочи, т.к. опустив такую полоску в исследуемую пробу, можно получить одновременно от 4 до 7 информации об отдельных нужных биохимических параметрах.

Принцип работы и форма выпуска настоящих пластинок аналогичны морфофункциональным пластинкам.

Перечень полифункциональных пластинок

1. Тетро Фан – полифункциональная диагностическая полоска для полуколичественного определения аскорбиновой кислоты, глюкозы, белка и рН в моче.

2. Пента Фан – полифункциональная диагностическая полоска для полуколичественного определения рН, белка, глюкозы, кетовеществ и уробилиногена в моче.

3. Гекса Фан – полифункциональная диагностическая полоска для полуколичественного определения рН, белка, глюкозы, кетовеществ, уробилиногена и крови в моче.

4. Ипта Фан – полифункциональная диагностическая полоска для полуколичественного определения рН, белка, глюкозы, кетовеществ, уробилиногена, билирубина в моче.

Полоски фирмы ЛАХЕМАПОЛ, Чехословакия для специальных исследований

Полоски состоят из комбинаций двух или более зон индикации избранных так, чтобы позволяла исследовать определенный тип функциональных расстройств или заболеваний.

ИктоФан – диагностические полоски для выявления и полуколичественного определения билирубина и уробилиногена

Применение их уместно прежде всего при массовом обследовании населения с целью выявления Hepatitis epidemia, функциональных расстройств и заболеваний печени и желчевыводящих путей.

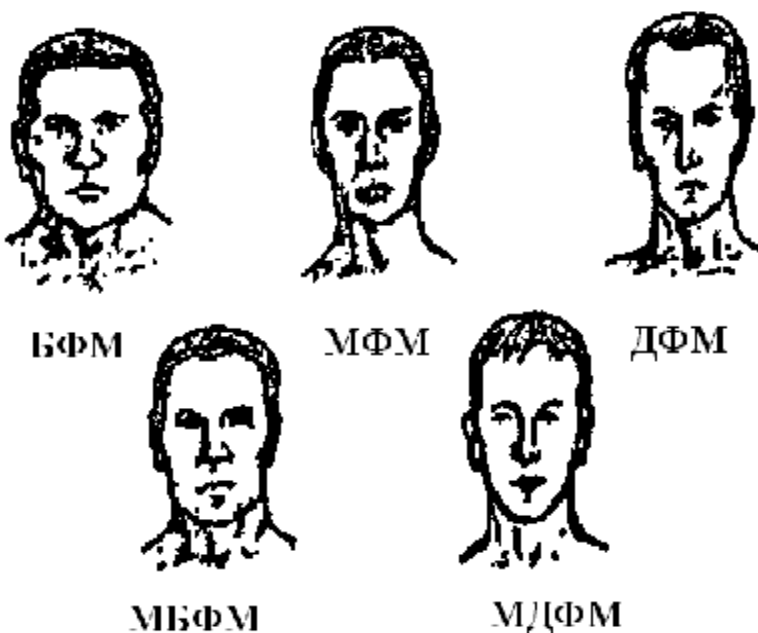
НефроФан – диагностики функциональных расстройств и заболеваний мочевыводящих путей и почек.

Все лабораторные скрининг-тесты просты и могут быть выполнены в условиях медицинского кабинета школы или детского сада.

13. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОНСТИТУЦИИ.

Сегодня разработан способ установления функционально-морфологического типа человека, определив который мы имеем возможность влиять на гармоничное развитие личности, создавая оптимальные социально-экономические, экологические и физиологические условия для осуществления этой задачи. Типо-дифференциальная психофизиология педагогика, профориентация, физкультура и спорт откроют путь к достижению этой цели.

Типо-дифференциальные функционально-морфологические типы людей



Способ определения функционально-морфологического типа человека.

Этот способ заключается в определении ряда внешних антропометрических маркеров с помощью специального устройства-типомера (см. таблицу А) и психосоциального тестирования (см. таблицу Б).

Таблица А. Среднее значение внешних типо-дифференциальных антропометрических маркеров (Разработано Ильющенковым В. В.)

Внешний маркер	Функционально-морфологический тип		
	БФМ-тип	МФМ-тип	ДФМ-тип
Эпигастральный угол в градусах	104,3° – 105,6°	90° – 89,8°	74,3° – 76,5°
Форма живота (по А. П. Куприянову)	в 97% грушевидная; основание, расширенное кверху	в 100 % овоидная	в 95,7% грушевидная; основание, расширенное книзу
Дистанция (А1) бикостарум (в см)	Всегда больше биспинарум	Всегда равна биспинарум	Всегда меньше биспинарум
Дистанция (А2) биспинарум (в см)	Всегда меньше бикостарум	Всегда равна бикостарум	всегда больше бикостарум
$P=A1/A2$	$P > 1$	$P = 1$	$P < 1$

Техника определения типа человека

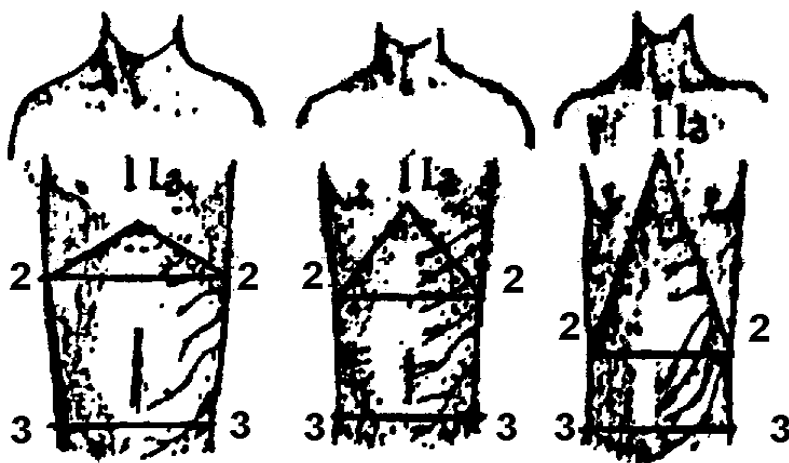
У людей БФМ-типа всегда реберный (эпигастральный) угол тупой и, соответственно живот имеет основание, расширенное кверху.

У лиц ДФМ-типа эпигастральный угол острый и живот имеет основание, расширенное книзу. Для мезоморфного типа человека характерна яйцевидно-равномерная форма живота. При сомнении, возникшем у исследователя, целесообразно провести профильный осмотр живота.

На следующем этапе обследуемого укладывают на спину и с помощью прибора типомера определяют величину эпигастрального угла в градусах и двух дистанций: дистанции бикостарум и дистанции биспинарум (соответственно А1 и А2).

Эпигастральный угол соответствует углу, образованному соединением пары ребер в месте их прикрепления к груди. Вершиной угла является мечевидный отросток. Транспортная риска типомера с отметкой 0 устанавливается на область мечевидного отростка, ножки прибора разводятся по ходу дуги ребер и таким образом определяется величина эпигастрального угла (рис. 9).

Внешние антропометрические маркеры



- 1 – эпигастральный угол;
- 2 – дистанция бикостарум;
- 3 – дистанция биспинарум

A1 (дистанция бикостарум) соответствует кратчайшему расстоянию (линии) между правой и левой точками пересечения реберной дуги с передней подмышечной линией.

A2 (дистанция биспинарум) соответствует кратчайшему расстоянию между правой и левой передне-верхними осями подвздошных костей в точке их пересечения с передней подмышечной линией.

Концы ножек типомера устанавливаются в указанные точки и затем на его линейной шкале определяются параметры измеряемых дистанций.

На заключительном этапе с помощью табл. А устанавливается функционально-морфологический тип человека.

Представляемый материал основан на наблюдении за учащимися во время урока, осмыслен с позиции типо-дифференциальной групповой индивидуализации и предлагается педагогам как отправная точка собственных наблюдений и практической деятельности.

Таблица Б. Типо-дифференциальное психосоциальное тестирование

Основные тесты	БФМ-тип	МФМ-тип	ДФМ-тип
Повышенная впечатлительность	–	+/-	+
Эмоциональность	низкая	средняя	высокая
Импульсивность	–	+/-	+
Биоритмологический профиль	«сова»	«микст»	«жаворонок»
Метеочувствительность	низкая на холодную погоду	+/-	высокая на приход тепла
Поведение в угрожающей ситуации	эмоциональное оскудение	смешанная реакция	эмоциональная возбудимость
Долговременная память	+	+/-	–
Оперативная память	–	+/-	+
Помехоустойчивость, стрессоустойчивость	низкая	средняя	высокая
Направленность ума	внутренняя, интроверт	смешанная	внешняя, экстраверт
Социальный статус	консерватор	средняя	человек прогрессивных взглядов
Контактность	низкая	интермитирующая	высокая, неформальный лидер
Деловые качества	«мастер»	«руководитель»	генератор идей
Сексуальная а)потребность б)возможность	низкая высокая	а-б а-б	высокая низкая
Склонность к бытовой наркотизации	низкая	интермитирующая	высокая
Действие наркотических веществ на центральную нервную систему	торможение	смешанный эффект	возбуждение
Социальная ориентация	на надежность	смешанная	на успех

Посмотрим на учебно-воспитательный процесс в современной школе с позиции типо-дифференциального подхода, помогающего сохранить здоровье школьника. Одна из основных «школьных» причин нездоровья – отсутствие учета типо-дифференциальных особенностей при организации учебно-воспитательного процесса. Например, вернемся к табл. Б «Типо-дифференциальное психосоциальное тестирование».

Параметр	БМФ-тип	МФМ-тип	ДФМ-тип
биоритмо-логический профиль	«сова»	«микст»	«жаворонок»

Охарактеризуем биоритм каждого из трех типов.

а) **ДФМ-биоритм.** Человек утренней активности – «жаворонок». Ложиться спать в 21–22 часа, в 5.30–6.00 просыпается бодрым и активным, в 9.30–10.00 его клонит ко сну, в 11.00 у него наибольшая работоспособность, в 14.00 – спад, около 16.30 его состояние выравнивается, а 18.00 наступает усталость, в 20.00 вновь повышается работоспособность

б) **БМФ-биоритм.** Человек этого типа активен во вторую половину дня – «сова». Он ложится не раньше 23.00 – 24.00 и встает в 8.00 – 9.00. Максимальная активность приходится на 15.30 – 2.30 часы суток

в) **МФМ-биоритм.** Максимальная активность у лиц этого типа приходится на среднесуточный период: с 11.30 до 15.30. Люди этого типа имеют значительные трансформационные возможности организма.

Данная характеристика биоритмов относится к взрослому человеку и не учитывает возрастные особенности школьника, в частности, продолжительность сна, однако, она достаточно точно отражает периоды наибольшей работоспособности. Исходя из этого можно сделать вывод, что наличие в школе одной смены такое зло, как и наличие второй смены, поскольку для «сов» не подходит первая смена, как и для «жаворонок» вторая. Поэтому с точки зрения естественного биоритма ребенка, целесообразно организовать двухсменную работу школы: 1 смена с 8 часов утра для лиц Д-типа и МД-типа; 2 смена с 11.00 – 12.00 часов для Б-типа и МБ-типа.

Если спланировать работу школы по биоритмологическому принципу, пока не представляется возможным, то целесообразно хотя бы учесть

особенности активности учащихся при составлении расписания, и те предметы, которые требуют большей активности для усвоения, планировать часы на биологической активности.

Конечно, мы понимаем, что на естественный биоритм школьника в повседневной жизни накладывается множество различных ограничений: уклад семейной жизни, связанный с профессией и интересами родителей и других членов семьи, сложившийся общественный ритм. Вместе с тем задача педагогов состоит именно в том, чтобы максимально приблизить режим дня школьника к его естественному биоритму. Чем младше ребенок, тем ближе он должен быть к своему биоритму. Это крайне важно для сохранения его здоровья.

14. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОНСТИТУЦИИ ПО АЮРВЕДЕ.

С точки зрения Аюрведы, Природа существует для нас в двух осязаемых плоскостях. Если доши образуют энергетическую или регуляторную плоскость, то вторая плоскость построена из материальных элементов. При этом речь идет о пяти стихиях: пространстве, воздухе, огне, воде и земле. В соответствии с аюрведическими представлениями все изменения в окружающем мире и наши действия отражаются на нашем самочувствии. Все, что входит в нас «извне» содержит все пять элементов.

Перечисленные стихии представляют собой кирпичики Природы, но в то же время и формы проявления ее энергии. Объединенные как целостный принцип функционирования они как в Природе, так и в Человеке участвуют во всех динамических процессах. Объединенные попарно, они образуют доши: Вату, Питту и Капху. Их равновесие рассматривается в Аюрведе как предпосылка здоровья. Если хотя бы одна из дошей начинает смещаться из состояния взаимного равновесия, то это приводит к нарушениям нормального самочувствия, а в долгосрочном плане и к заболеваниям. С самого рождения в каждом человеке заложены три доши, в типичном для его физических особенностей соотношении. Поэтому в Аюрведе исходят из определенного человеческого типа, или конституции. Это позволяет делать прогнозы об индивидуальной предрасположенности к тем или иным заболеваниям и объяснить различные реакции на особенности питания, чувственные впечатления, климат или условия жизни. Типизация по Вате, Питте и Капхе не является слишком жесткой и неподвижной, поскольку все люди, в сущности, представляют «смешанный тип», в

котором все три доши могут проявлять себя с разной силой. Исходя из этого, можно грубо разделить эти смешанные типы в таком порядке: Вата, Питта, Капха; Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и Вата-Питта-Капха.

Объединение стихий Пространства и Воздуха дает Вату. Она ответственна за все процессы движения в клетках тела и внутренних органах тела, регулирует процесс роста, активность души и органов чувств.

Питтой является доша, преобразованная присутствием в ней стихии Огня. Стихия Воды также оказывает незначительное влияние на Питту. Это влияние понимают как принцип обмена веществ. Ответственный за деятельность системы пищеварения обмен веществ, а также терморегуляцию

Капха возникает из двух стихий – Воды и Земли. Эта доша ответственна за телесные структуры и жидкостный обмен организма.

Для определения типа конституции по Аюрведе существует специальный тест (приложение 5).

Данный тест разделен на три части. На первые двадцать вопросов, относящихся к Вата-доше, дайте ответ от 0 до 6 баллов в соответствии с тем, насколько данное утверждение относится к вам.

0 – ко мне не относится,

3 – относится в некоторой степени (или иногда)

6 – относится ко мне в значительной степени (почти всегда)

В конце каждого раздела подведите итоговый показатель Вата-доши. После этого переходите к другим разделам Питта, Капха. Заполнив таблицу до конца, вы получите три итоговых числа. Сравнив их, вы сможете определить тип своей конституции

15. МЕТОДИКА ОТБОРА ПРОБ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

В последнее время большое значение уделяется неинвазивным методам обследования, легкодоступным и безопасным. Предлагаемая нами тест-система для экспресс-диагностики состояния здоровья отличается безболезненностью, быстротой исполнения и, что самое важное, является наиболее оптимальной для определения состояния здоровья, так как она отражает физиологические изменения, происходящие в организме на нескольких уровнях – организменном, системном и клеточном.

Изучение функциональных возможностей на организменном и системном уровнях включает в себя традиционные методы диагностики – определение частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, времени восстановления пульса, артериального давления, роста, веса, динамометрии кистей и рН слюны.

Для моделирования стрессорного воздействия внешних факторов на гомеостатические и регуляторные системы исследования проводятся под действием дозированной физической нагрузки (ДФН), что позволяет точнее выявить степень изношенности адаптационных механизмов по ответным реакциям организма.

Физиологический возраст и уровень адаптационных возможностей на клеточном уровне оценивается по состоянию электрокинетических свойств клеток буккального эпителия (ЭКС КБЭ) с использованием тест-системы оценки физиологического состояния организма по ЭКС КБЭ (патент № 2007113 ГФ от 02.07.91 г., информационное письмо Министерства охраны здоровья № 101, 1993 года).

Для определения состояния симпатико-адреналовой системы, т. е. оценки возможностей адаптации организма к внешним воздействиям используются такие показатели как вязкость слюны, рН слюны, содержание электролитов в слюне, в частности Na, определение соотношения Na и K. Все эти методы дают возможность количественной оценки степени возбудимости вегетативной нервной системы.

Вязкость слюны измеряется по отношению скорости перемещения в капиллярных трубках слюны и дистиллированной воды в мм капиллярного столбика в вискозиметре ВК-4. Увеличение вязкости слюны говорит о возникновении напряжения вегетативной нервной системы, прежде всего ее симпатического отдела.

Фоновая рН слюны – слабощелочная реакция. В стрессовых ситуациях наблюдается увеличение водородных ионов, т. е. рН слюны при длительных физических и эмоциональных нагрузках изменяется в сторону увеличения кислотности.

Содержание Na в слюне и коэффициент Na / K характеризует реакцию системы «гипофиз-надпочечники». Снижение концентрации Na в слюне связано с нарастанием функционального напряжения симпатико-адреналовой системы, т. е. повышение уровня ее активности.

Предлагаемая нами тест-система оценки физического здоровья создана на основе простейших клинико-физиологических показателей, она позволяет на доврачебном контроле проводить скрининг, выделяя группы здоровых, ослабленных и больных детей.

Отбор проб осуществляется в определенное время (утром), натощак или не ранее 2 часов после приема пищи.

Сбор материала происходит в следующей последовательности

- рост, вес;
- АД и пульс;
- рН мочи и рН слюны;
- буккальный эпителий до нагрузки (0 - проба);
- динамометрия кистей;
- дозированная физическая нагрузка (Гарвардский степ-тест или др.);
- АД и пульс после ДФН;
- буккальный эпителий после нагрузки;
- обработка материала.

Необходимо провести анкетирование на предмет определения хронических заболеваний, недавно перенесенных заболеваний, типа физиологической активности, а также возраста и местожительства

Определение состояния здоровья

Уровень физического здоровья или степень жизнеспособности человека в наибольшей мере определяется развитием качества общей выносливости. Общая выносливость – это выносливость по отношению к продолжительной (не менее 5 минут) работе циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде) умеренной мощности (пульс 130-160 ударов в минуту).

Высокий уровень этого качества обуславливается устойчивостью нервных процессов, резистентностью защитных сил организма, широким резервом сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психологической устойчивостью к влиянию разнообразных раздражителей. Он достигается детским организмом значительно позже, чем максимальный уровень быстроты, ловкости, гибкости.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека, отражающие способности организма доставлять и использовать кислород для энерго-продукции при физической работе. Так, у людей с низким уровнем аэробных возможностей чаще наблюда-

ются заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, железодефицитные состояния, нарушения обменных процессов и ожирение, низкий уровень функционального резерва. И, наоборот, у людей с высоким уровнем аэробной производительности организма отмечаются высокие физическая и психическая работоспособность, значительная устойчивость к физическим и психо-эмоциональным стрессам, а также – к инфекционным заболеваниям и "болезням цивилизации". Отсюда ясно, что по уровню аэробных возможностей организма человека прогнозируют заболеваемость и даже продолжительность жизни.

Об уровне развития общей выносливости, или аэробных возможностей организма можно судить прежде всего, по величине максимального потребления кислорода (МПК). Т.е., определив величину МПК, можно количественно выразить состояние физического здоровья.

На основе такого информативного и надежного способа индивидуальной оценки физического здоровья, каким является МПК, возможно не только подбирать оптимальные лечебно-профилактические программы, но и объективно оценивать их эффективность и своевременно вносить в содержание оздоровительных и тренировочных средств необходимые коррективы.

Для экспресс-оценки физического здоровья школьников необходимы простые и информативные показатели, доступные любому пользователю – врачу, медсестре в школе, учителю физкультуры и даже самому школьнику или его родителям, и не требующие сложной диагностической аппаратуры. Единственное требование к таким показателям, кроме простоты и доступности, они должны тесно коррелировать с величиной МПК, т. е. должны быть способны заменить МПК в оценке физического здоровья. Среди простых и легко доступных показателей у школьников наиболее информативными и тесно коррелирующими с величиной МПК являются: "двойное произведение" – индекс Робинсона, индекс Руфье, индекс Кетле, индекс Скибинского и индекс мощности В.А. Шаповаловой. Эти индексы тесно связаны не только с МПК, но и с целым рядом показателей физической подготовленности.

Для получения показателей и вычисления соответствующих индексов необходимо измерить по общепринятым методикам – длину и массу тела, жизненную емкость легких. Затем в положении сидя подсчитывают пульс и измеряют артериальное давление, далее определяют время за-

держки дыхания на обычном вдохе (проба Штанге). После короткого отдыха подсчитывают пульс за 15 сек (P_1) и предлагают выполнить 30 глубоких приседаний, выбрасывая руки вперед, за 45 сек. Затем исследуемый садится и у него подсчитывают пульс в первые 15 сек (P_2) и последние 15 сек (P_3) первой минуты восстановительного периода. И, наконец, проводят тест, характеризующий качество силы, быстроты и выносливости организма – сгибания туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Проведя эти простые и легко доступные исследования, приступаем к вычислению всех пяти показателей (индексов).

1. Массо-ростовой индекс Кетле =
$$\frac{\text{Вес тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$
2. Двойное произведение – индекс Робинсона =
$$\frac{\text{ЧСС (уд/мин)} \times \text{АД сист. (усл. ед)}}{100}$$
3. Индекс Скибинского =
$$\frac{\text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{время задержки дыхания на вдохе (сек)}}{\text{ЧСС (уд/мин)}}$$
4. Индекс мощности Шаповаловой В.А. =
$$\frac{\text{вес тела (г)}}{\text{рост (см)}} \times \frac{\text{количество наклонов за 1 мин}}{60} \quad (\text{усл./ед.})$$
5. Индекс Руфье =
$$\frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (\text{усл./ ед.})$$

Далее по таблицам каждому показателю дают оценку в баллах (см. приложение б).

После оценки каждого показателя по таблицам в баллах рассчитывается общая сумма баллов, по которой и определяется уровень физического здоровья школьника

- 2 – 7 баллов – низкий;
- 8 – 10 баллов – ниже среднего;
- 11 – 15 баллов – средний;
- 16 – 20 баллов – выше среднего;
- 21 – 25 баллов – высокий.

Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и оценки каждого показателя, так как это дает возможность определения «слабых мест» организма каждого школьника. Так, низкая оценка индекса Кетле может свидетельствовать о недостаточном питании школьника или слабом развитии мышц, либо наоборот, об угрозе ожирения. Низкая оценка индекса Робинсона свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. При низкой оценке Скибинского можно говорить о недостаточных функциональных возможностях органов дыхания и кровообращения и сниженной устойчивости организма к гипоксии. Низкая оценка индекса мощности В. А. Шаповаловой, кроме слабого развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардио-респираторной системы. Низкие оценки индекса Руфье определенно говорят о недостаточном уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что лимитирует физические возможности организма школьника.

Учет этих данных позволяет подбирать рациональный индивидуально дозированный оздоровительно-тренировочный двигательный режим, что дает возможность оптимизировать процессы роста и развития организма школьника.

Предложенную систему экспресс-диагностики довольно легко внести в компьютерную программу, включив в нее не только индивидуальную оценку уровня физического здоровья школьника, но соответствующие рекомендации по немедикаментозным средствам оздоровления и тренировочным программам.

Определение адаптационных возможностей организма.

Для оценки функциональных возможностей организма в целом рассчитывается адаптационный потенциал (АП) по методу, предложенному Р. М. Баевским.

Система кровообращения служит индикатором адаптационного потенциала организма. Переход от здоровья к болезни, от нормы к патологии представляет собой процесс постепенного снижения степени адаптации организма к условиям окружающей среды.

Функциональное состояние (или уровень здоровья) оценивается:

— удовлетворительной адаптацией организма к условиям окружающей среды при высоких или достаточных функциональных возможностях организма;

— напряжением адаптационных механизмов, при котором достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет мобилизации функциональных резервов;

— неудовлетворительной адаптацией организма к условиям окружающей среды при снижении функциональных возможностей;

— срывом адаптации, сопровождающимся резким снижением функциональных возможностей организма.

Адаптационный потенциал рассчитывается по формуле:

$$\text{АП (в баллах)} = 0,011 \times (\text{ЧСС}) + 0,014 \times (\text{АДс}) + 0,008 \times (\text{АДд}) + 0,014 \times (\text{В}) + 0,009 \times (\text{Мт}) - 0,009 \times (\text{Р}) - 0,27,$$

где: АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений в одну минуту;

АДс – систолическое артериальное давление;

АДд – диастолическое артериальное давление;

В – возраст (число лет);

Мт – масса тела (кг);

Р – рост (см).

С помощью этой формулы обеспечивается распознавание функциональных состояний в 71,8 % наблюдений. Для определения уровня функциональных состояний используется следующая шкала:

1. Удовлетворительная адаптация – не более 2,1 балла;
2. Напряжение механизмов адаптации – 2,11-3,2 балла
3. Неудовлетворительная адаптация – 3,21-4,3 балла;
4. Срыв адаптации – 4,31 балла и более.

Дополнительные методы оценки физического здоровья.

16. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Общие указания по выполнению тестов.

1. Тесты выполняют мальчики и девочки, начиная с 4-летнего возраста, но бег на 5-минутную дистанцию проводят с детьми старше 8 лет.

2. Очередность выполнения тестов не устанавливается, однако бег на 5-минутную дистанцию проводят последним.

3. Перед проведением тестов проводят подготовительное упражнение с тем, чтобы понять способы, а затем проводят соответствующую тренировку: команды подаются кратко и четко «начать» и «закончить».

4. В выполнении тестов не участвуют те, кому запретил врач и у кого есть заболевания органов дыхания, печени, сердца, почек. Для таких детей должны быть созданы специальные группы по физической культуре

1) Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Можно определить методом перехода из положения лежа в положение сидя (руки на поясе) темп 16 раз в минуту.

Способы выполнения:

а) В положении лежа на спине поставить ноги на ширину плеч, согнуть колени таким образом, чтобы они образовали прямой угол, а руки со сцепленными пальцами положить за голову.

б) Помощник становится на колени перед выполняющим упражнение и с силой удерживает руками обе его ступни.

в) По команде «приготовиться – начинай» выполняющий поднимает верхнюю часть туловища до тех пор, пока локти коснутся коленей и затем возвращается в исходное положение, пока его спина (нижняя часть лопаток) коснется пола.

г) Это упражнение повторяют как можно быстрее в течение 30 сек. и заканчивают по команде «стоп».

Результат – подсчитывается, сколько раз локти выполняющего коснутся коленей

Рекомендации:

а) Упражнение можно выполнять на матах, газоне и других мягких покрытиях.

б) Обратить внимание выполняющего на то, чтобы он не стукнулся пол во время выполнения упражнения.

в) Помощник удерживает обе ноги выполняющего, чтобы его колени сохраняли прямой угол; он следит за тем, чтобы во время выполнения упражнения угол не был изменен.

г) Следите за тем, чтобы головы помощника и выполняющего не соприкасались (ударялись).

Норма для детей 7-11 лет – 15-20 движений, 13-16 лет – 25-30 движений.

Выносливость мышц спины и боковых мышц туловища можно определить следующим образом: лежа на кушетке на животе так, чтобы области подвздошных костей были на уровне края кушетки, руки на поясе. Под углом 45 градусов пытаться удерживать туловище. То же самое повторить, лежа на боку.

Норма для мышц спины:	7-11 лет – 1-2 мин; 12-16 лет – 1,5-2,5 мин;
для боковых мышц туловища	7-12 лет – 1-1,5 мин; 12-16 лет – 1,5-2 лет.

2) Тест по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места.

Это тест, который включает мускульную силу, равновесие, гибкость, главным образом определяет мгновенную силу.

Подготовка: на полу провести черту, отмечающую старт. Приготовить рулетку.

Способы выполнения:

а) встать, немного раздвинув ноги, поставить носки перед чертой, отмечающей старт;

б) сделать толчок одновременно обеими ногами, прыгнуть как можно дальше вперед;

Результат, регистрация:

а) измерить расстояние от черты, определяющей старт, под прямым углом до самой близкой точки приземления (пятки ног);

б) расстояние измеряется в см, недостающие см округлить

Сделав прыжки более 2 раз, фиксируются лучшие результаты

Точно записывается место, где выполняется упражнение (пол, мат, песок, грунт).

Если выполняющий падает назад, то результат считают недействительным и повторяют еще раз. Поверхность должна быть ровной от старта до точки приземления.

Если заранее провести на полу линии, указывающие то или иное расстояние, то будет удобнее проводить измерения. Чтобы правильно определить точку приземления, можно на пятке сделать мелом отметку. Для безопасности людей старшего возраста надо использовать мат.

3) Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

4) Тесты на определение координации движений и ловкости

Ловля мяча

Взрослый с расстояния 1 м бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит подпрыгивающий мяч ладонями рук. Тест засчитывается, если ребенок выполняет 2 попытки из 3-х.

5) Подскоки

Ребенок балансирует на одной ноге 5 сек и 10 сек (в 3-4 года).

Прыгает на одной ноге на месте (возраст 4 года).

Прыгает на одной ноге, продвигаясь не менее метра (с 5 лет).

6) Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку не отрывая от нее кистей и не касаясь ступнями. Во время прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делается 3 попытки. Тест предназначен для детей 5 лет.

7) Тесты по определению силовой выносливости

Вис на согнутых руках.

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или на полу перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и при-

нимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время прохождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

8) Тест по определению быстроты

Бег 10 метров с хода

Тест проводится на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием, 2-мя взрослыми. На линии начала 10 м отрезка (т.е. старта) и линии финиша делаются 2 отметки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы он набрал максимальную скорость к линии старта. Один взрослый стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, им делается резкая отмашка флажком. По этому сигналу второй, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключается. Тест можно проводить по 2 человека на беговой дорожке.

Бег 30 метров.

На участке спортплощадки выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 метров. Тест проводится на стадионе. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два взрослых человека, один с флажком – на линии старта. Второй с секундомером – на линии финиша.

По команде «внимание» 2-е детей проходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя, т.е. «высокий старт». Следует команда «марш» и дается отмашка флажком. В это время взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег по дистанции. Во время бега не стоит торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартовых детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша.

9) Тесты по определению выносливости

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 метров.

(в зависимости от возраста детей)

Проводятся на стадионе или размеченной площадке 2-мя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «марш» дается от-машка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пере-сечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей:

5 лет – дистанция 90 метров,

6 лет – дистанция 120 метров,

7 лет – дистанция 150 метров.

Тест-бег на дистанцию 30 метров проводится для детей 5-7 лет и де-тей более старшего возраста.

Данные обследования сопоставляем с данными приложения 7.

ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Структура паспорта:

Личностные особенности

1. Детский личностный опросник (7-12 лет).
2. Подростковый личностный опросник (12-18 лет).
3. Методика изучения самооценки младшего школьника
4. Методика изучения самооценки по Будасси (с 13 лет).
5. Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности (12-17 лет).
6. Опросник *PEN* (Ганс и Сибилла Айзенк) (с 18 лет).
- Уровень локализации контроля (с 18 лет).

Эмоционально-волевая сфера

1. Определение выраженности стресса (тест Люшера).
2. Методика определения уровня нервно-психической устойчивости (анкета «Прогноз») (с 18 лет).
3. Определение уровня тревожности (с 18 лет).
4. Диагностика состояния агрессии у подростков (опросник Басса-Дарки).

Мотивационная сфера

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича (с 18 лет).

Адаптивность в микросоциальных отношениях

1. Тест описания поведения К. Томаса (с 18 лет).

Познавательная сфера

Методики изучения и оценки особенностей внимания

1. Методика «Корректирующая проба» (с 7-8 лет).
2. Методика «Перепутанные линии» (6-10 лет).
3. Методика «Проставь значки» (6-10 лет).
4. Методика Мюнстерберга (с 11 лет).
5. Методика «Числовой квадрат» (с 11 лет).

Методики изучения и оценки особенностей памяти

1. Методика заучивания 10 слов (6-10 лет).
2. Методика «Кратковременная память» (с 11 лет).
3. Слуховая память (с 11 лет).

Методики изучения и оценки особенностей мышления

1. Отнесение фраз к пословицам (7-13 лет).
2. Толкование пословиц (с 14 лет).

МЕТОДИКИ ОБСЛЕДОВАНИЯ.

1. ДЕТСКИЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК КЕТТЕЛА

Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Кеттелла предназначен для выявления основных свойств личности у детей 8–12 лет. Метод включает 12 факторов или шкал, содержащих по 10 вопросов, отражающих характеристики качеств личности. Каждый личностный фактор рассматривается как континуум определенного качества и характеризуется биполярно по крайним значениям этого континуума. К каждому вопросу теста дается по два ответа на выбор. Значимый ответ по каждому фактору оценивается в 1 балл. Сумма баллов по каждой шкале с помощью специальных таблиц (приложение 9) переводятся в специальные оценки – стены.

При проведении скрининга целесообразно использовать сокращенный вариант опросника, определяя выраженность тех черт характера, которые были оценены нами при изучении связи формирования личности с состоянием нервно-психического здоровья как психологические факторы риска. К последним относятся факторы А, С, D, Н, О, Q₄.

Ниже рассматриваются значения указанных выше факторов, свидетельствующих о предрасположенности к психической дезадаптации школьника

Низкие значения по фактору А отмечаются у детей, отличающихся недоверчивостью, негативизмом, упрямством, эгоцентризмом, отсутствием интуиции в межличностных отношениях, что затрудняет их психическую адаптацию.

Пониженные оценки по фактору С регистрируются у детей, остро реагирующих на неудачи неуверенных в своих способностях, обнаруживающих неустойчивость настроения, плохо контролирующих свои эмоции, испытывающих трудности в приспособлении к новым условиям.

Повышенные оценки по фактору D свидетельствуют о повышенной возбудимости, моторном беспокойстве, отвлекаемости, недостаточной концентрации внимания.

Низкие значения фактора Н отражают робость, застенчивость у детей, особенно при вступлении в контакт со взрослыми.

Высокие оценки по фактору О свидетельствуют о повышенной тревожности ребенка.

Высокие значения по фактору Q₄ указывают на высокий уровень напряженности, эмоционального дискомфорта

Наиболее неблагоприятным является сочетание высоких оценок по факторам О и Q₄ с низкими оценками по фактору С. Такой симптомокомплекс можно рассматривать как проявление дезадаптации ребенка, его эмоционального неблагополучия

Вопросы, сгруппированные по рассмотренным выше факторам риска, приводятся в приложении 8.

При проведении психологического скрининга следует учесть, что результат считается средним, если он составляет 5-6 стенов, сильно отклоняющимся от среднего, если он составляет 2-3 или 8-9 стенов. И крайне отклоняющимся, если он составляет 1 или 10 стенов. Дальнейшему клиническому обследованию подлежат дети со значениями факторов 1-3 и 8-10 стенов, в зависимости от значимости для психической дезадаптации высоких или низких оценок по данному фактору.

2. ПОДРОСТКОВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК КЕТТЕЛА

Для психодиагностики основных характерологических черт личности у подростков 12-18 лет предназначен подростковый вариант опросника Кеттелла, адаптированный Ю.А. Панасюком.

Тест состоит из 142 вопросов, направленных на оценку выраженности 14 факторов личности. Каждая из 14 характеристик личности оценивается по результатам ответов испытуемого на 10 относящихся к этой характеристике вопросов (первый и последний вопросы теста вспомогательные). В опроснике, который предлагается подростку не только вопросы, но и по три ответа к каждому вопросу. Испытуемому предлагается выбрать один из них. Два ответа всегда альтернативные, обычно: а) «да, я согласен», б) «нет, не согласен»; а третий ответ всегда нейтральный, средний – в) «среднее, между «а» и «б». При этом значимый ответ по каждому фактору оценивается в два балла, а нейтральный ответ – в один балл. Обработка результатов проводится путем подсчета числа баллов по каждому фактору. Бальные оценки переводятся в стены (приложение 11).

Сокращенный вариант подросткового опросника Кеттелла, предназначенный для психологического скрининга включает факторы А, С, Н, О,

Q₄, как наиболее связанные, по нашим данным, с уровнем психической адаптации.

Низкие оценки по фактору А свидетельствуют о холодности, формальности в общении, бескомпромиссности. Для подростков с пониженной оценкой по этому фактору затруднителен контакт с людьми, они избегают коллективных мероприятий. Сниженные оценки по фактору С указывают на неспособность управлять своими эмоциями, находить им адекватное объяснение и реалистическое выражение. Низкие оценки по фактору Н свойственны подросткам с неустойчивостью поведения в условиях стресса, застенчивым, осторожным, сдержанным в выражении своих чувств, испытывающих затруднения в общении.

Высокая оценка по фактору О свидетельствует о тревожности, чувствительности, склонности к самообвинению и страху.

Высокие оценки по фактору Q₄ отражают напряженность, возбуждение, выраженные явления фрустрированности.

В приложении 10 приводятся вопросы, направленные на выявление черт характера, относимым к факторам риска. Оценка выраженности той или иной черты характера осуществляется по тому принципу, который был описан при рассмотрении детского варианта опросника Кеттелла, т.е. в группу риска относят подростков со значениями факторов 1-3 и 8-10 стенов, в соответствии со значимостью для эффективности психической адаптации высоких и низких оценок по данному фактору.

3. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Самооценка – сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Она выполняет, прежде всего, регулятивную функцию. Эффективность учебной деятельности школьника зависит не только от системы хорошо усвоенных знаний и владения приемами умственной деятельности, но и от уровня самооценки. Существует тесная связь между успехами, достигнутыми в овладении учебной деятельностью, и развитием личности. Это объясняется тем, что в ней интегрируется то, чего достиг ребенок, и то, к чему он стремится, т.е., проект его будущего.

Несмотря на несовершенство этого проекта, он имеет важное значение в регуляции поведения в целом, в том числе и учебной деятельности. Самооценка лежит в основе наиболее адекватного мотива учебной

деятельности – мотива достижения. С самооценкой тесно связано и другое личностное образование – уровень притязаний, который рассматривается как устойчивая потребность в определенной положительной оценке. Высота положительной оценки, в которой нуждается личность, может быть разной. Одних вполне удовлетворяет, когда им говорят, что их работа не хуже других. Другие претендуют на оценку выше обычной. Третьи – на оценку выше всех остальных.

Самооценка в младшем школьном возрасте формируется главным образом, под влиянием оценок учителя. Особое значение дети придают своим интеллектуальным возможностям и тому, как они оцениваются другими. Детям важно, чтобы положительная оценка была общепризнанна. Самооценка и связанный с ней уровень притязаний, являясь личностными параметрами умственной деятельности, позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности младшего школьника под влиянием учебной деятельности. Поэтому психологу и педагогу важно следить за ее формированием. Школьный психолог с помощью различных методик должен прослеживать уровень самооценки школьника каждые полгода. Результаты будут более верными и объективными, если срезы самооценки делаются в различных условиях (в условиях успеха и неуспеха) различными методиками с тем, чтобы сопоставить и обобщить результаты.

Для изучения самооценки можно использовать методику А. И. Липкиной "Три оценки". По этой методике ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Психолог вместе с учителем оценивают работу учеников тремя оценками: адекватной, завышенной и заниженной. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: "Три учительницы из разных школ проверяли Ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании, и поэтому они поставили разные оценки. Обведи кружком ту оценку, с которой ты согласен". Затем в индивидуальной беседе с учениками выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?
2. Какие оценки тебя радуют, какие огорчают?
3. Твоя работа заслуживает оценки "3", а учительница поставила тебе оценку "5". Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим показателям:

— совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя;

— характер аргументации самооценки:

а) аргументация, направленная на качество выполненной работы;

б) любая другая аргументация;

в) устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения характера выставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

В реальном учебном процессе складывающаяся у младших школьников оценочная позиция в большей степени зависит от оценочных воздействий учителя и учеников в классе, чем от нарастающих от класса к классу объективных возможностей. Отсюда большую роль в процессе формирования самооценки и уровня притязаний играет мотив достижения успеха. Если ребенок постоянно не справляется с заданием и получает низкие оценки, то мотив достижения успеха значительно ослабевает. Сначала возникает переживание, затем безразличное отношение к отрицательной оценке своей деятельности другими. В результате может возникнуть ценностная переориентация личности.

4. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ. (по Будасси)

Необходимый материал: список из 20 слов, характеризующих отдельные качества личности (бланк), полоска бумаги 3х20 см.

Для работы всеми испытуемыми вычерчивается матрица, в первую колонку которой записываются качества личности (в столбик без нумерации).

Образец матрицы.

Качества личности	R ₁	R ₂	R ₃	R ₄	d ₁	d ₁ ²	d ₂	d ₂ ²	d ₃	d ₃ ²
Уступчивость										
Смелость										
Вспыльчивость										
Настойчивость										
Нервозность										
Терпимость										
Увлекаемость										
Пассивность										
Холодность										
Энтузиазм										
Осторожность										

Капризность										
Медлительность										
Нерешительность										
Энергичность										
Жизнерадостность										
Мнительность										
Упрямство										
Застенчивость										
Беспечность										

Первоначально испытуемым предлагают охарактеризовать свой идеал личности.

Инструкция 1: Ранжируйте слова списка следующим образом (работа осуществляется в колонке R1), рангом (номером) 20 обозначьте качество, которое Вам кажется наиболее ценным в людях, рангом 19 – несколько менее привлекательным и т. д. Рангом 1 обозначьте самое непривлекательное качество. Используйте все слова списка и ранги. Их у Вас от 20 до 1. Обозначение рангом 0 нежелательно.

После проделанной работы испытуемым предлагается закрыть колонку R1 полоской бумаги, не загрозявая качеств личности.

Инструкция 2: Ранжируйте слова списка, характеризуя самого себя (работа осуществляется в колонке R2). При этом рангом 20 обозначьте качество, которое Вам присуще в наибольшей степени, рангом 19 – несколько менее присущее и т.д., рангом 1 обозначьте качество, присущее Вам в наименьшей степени.

После работы предлагается закрыть полоской бумаги обе колонки (R1 и R2).

Инструкция 3: Ранжируйте слова списка, отражая мнение своих товарищей о себе (работа осуществляется в колонке R3). Рангом 20 обозначьте качество, которое Вам присуще в наибольшей степени с точки зрения ваших одноклассников рангом – 19 менее присущее качество и т.д. После работы все 3 колонки (R1, R2, R3) закрываются полоской бумаги.

Инструкция 4: Ранжируйте слова списка, отражая свое собственное мнение о каком-либо из друзей. Ранжирование производится аналогично первым трем случаям (работа осуществляется в колонке R4).

Количественные характеристики уровня самооценки, ожидаемой оценки и оценки другого человека вычисляются методом ранговой корреляции по Спирмену.

Для этого находят разность d_1 и самооценкой, т.е. между R_1 и R_2 , записывают ее в колонке 5, затем возводят в квадрат d_1^2 (колонка 6). Далее находят разность между R_1 и R_3 , т.е. d_2 и возводят ее в квадрат – d_2^2 , колонок 7 и 8 соответственно И, наконец, находят разность между R_1 и R_4 , т.е. d_3 возводят в квадрат – d_3^2 , колонки 9 и 10.

Следующая операция – подсчет сумм (Σ) квадратов разностей. Дальнейшая операция – вычисление коэффициентов корреляции r , характеризующих связь между двумя рядами свойств, осуществляется по формуле

$$r = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n^3 - n}$$

Вычисление коэффициента корреляции производят 3 раза, подставляя каждый раз в формулу соответствующей суммы d^2 , а именно d_1^2 , потом d_2^2 , затем d_3^2 . Символом n обозначается число качеств личности: $n=20$. После деления числа 6 на $n^3 - n$, формула имеет вид:

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$$

Показатель r_1 обозначает уровень самооценки, r_2 – уровень ожидаемой оценки, r_3 – уровень оценки другим человеком

Каждый из показателей может быть заниженным (0 – 0,3), средним (0,4 – 0,6), высоким (0,7) и завышенным (0,8 – 1).

Самооценка характеризует жизненный тонус личности. Однако человек строит свое поведение, опираясь на мнение о нем других людей.

Второй показатель – r_2 (ожидаемая оценка) – характеризует, как в самом человеке отражается мнение о нем других людей. Этот показатель определяет самочувствие человека в коллективе. Если он ожидает низкой оценки, то чувствует себя в коллективе независимым, неуверенным. Низкий показатель ожидаемой оценки – серьезный симптом неблагополучия. Этот показатель характеризует взаимное доверие людей друг к другу.

Третий показатель – r_3 определяет ориентировку личности на собственное отношение к другим людям. Чем он выше, тем порядочнее человек как личность.

Все 3 показателя – важнейший регулятор деятельности личности. По соотношению показателей можно составить качественную характеристику самооценки личности. Сочетание высокой самооценки, низкой ожидаемой оценки, низкой оценки другого человека характеризует конфликтную личность, трудно уживающуюся в коллективе

Сочетание высокой самооценки, высокой ожидаемой оценки, низкой оценки другого человека – показатель самоуверенности, самовлюбленности. Такой человек на других смотрит свысока.

Сочетание низкой самооценки, низкой ожидаемой оценки и высокой оценки другого отражает неуверенность в себя, зависимость от других людей, конформность

Предлагаемая методика удобна тем, что все расчеты можно произвести со всеми учащимися одновременно в классе. Она дает богатый материал для коррекции самооценки личности.

5. МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Предлагаемая методика содержит опросник Айзенка (приложение 12), классификацию в зависимости от соотношения результатов шкалы нейротизма и шкалы интроверсии, вербальное описание особенностей каждого типа. Методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться

1. При формировании классных коллективов
2. При знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками.
3. В профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек-человек»).
4. В спортивной практике при подборе команд.
5. В педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик-учитель» и «ученик-класс».

Инструкция: «На предлагаемые вопросы испытуемый должен отвечать «да» или «нет», не раздумывая. Ответ заносится на опросный лист под соответствующим номером».

При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с «ключевыми» ответов испытуемого

Ключ

I. Экстраверсия (Э):

Да 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 11, 43, 46, 49, 53, 57.

Нет 6, 33, 51, 55, 59

II. Нейротизм (Н):

Да 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 31, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60

III. «Ложь»:

Да 8, 16, 24, 28, 36, 44

Нет 4, 12, 20, 52, 40, 48

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э) – 11-14 баллов, «ложь» – 4-5 баллов, нейротизм (Н) – 10-15 баллов.

ТАБЛИЦА ТИПОВ

№ типа	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах
1	0-4	0-4
2	20-24	0-4
3	20-24	20-24
4	0-4	20-24
5	0-4	4-8
6	0-4	16-20
7	0-4	8-16
8	4-8	0-4
9	8-16	0-4
10	16-20	0-4
11	20-24	4-8
12	20-24	8-16
13	20-24	16-20
14	16-20	20-24
15	8-16	20-24
16	4-8	20-24
17	16-20	4-8
18	4-8	16-20
19	4-8	4-8
20	16-20	16-20
21	12-16	8-12
22	8-12	8-12
23	16-20	8-12
24	12-16	4-8
25	8-12	4-8
26	4-8	8-12
27	4-8	12-16
28	8-12	16-20
29	12-16	16-20
30	16-20	12-16
31	8-12	12-16
32	12-16	12-16

Описание характерологических проявлений типов даны в приложении 13.

6. ОПРОСНИК РЕН

(Ганс и Сибилла Айзенк)

Опросник измеряет такие психические свойства, как нейropsychическая лабильность, экстраверсия и психотизм. Вторично можно вывести наличие таких черт личности, как эмоционально-волевая стабильность и отнесение темперамента к классическим типам: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Опросник показывает связь между этими четырьмя типами темпераментов и результатами факторно-аналитического описания личности. Время ответов не ограничивается, хотя не рекомендуется затягивать процедуру обследования (Приложение 14).

Перед обследованием испытуемому выдается бланк для ответов и зачитывается инструкция. Опрос можно проводить, как индивидуально, так и в группе.

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера и здоровья. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»), долго не задумывайтесь, здесь правильных и неправильных ответов нет».

При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с «ключевыми» ответов испытуемого

Ключ

1. **Шкала психотизма:** ответы «нет» («-») номер 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100; ответы «да» («+») номер 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. **Шкала экстраверсии-интроверсии:** ответы «нет» («-») номер 22, 30, 46, 84; ответы «да» («+») номер 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. **Шкала нейротизма:** ответы «да» («+») номер 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. **Шкала искренности:** ответы «нет» («-») номер 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95; ответы «да» («+») номер 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсия-интроверсия, нейротизм, психотизм и специфическая шкала, предназначенная для оценки искренности испытуемого его отношения к обследованию. Перечисленные шкалы измеряют следующие особенности. Экстраверсия проявляется в общи-

тельном, активном, оптимистическом самоуверенном и импульсивном поведении; для интровертов характерно поведение необщительное, пассивное, спокойное, вдумчивое, рассудительное. Человеку с высоким нейротизмом свойственны сверхчувствительные реакции, напряженность, тревожность, недовольство собой и окружающим миром, ригидность. Индивид с низким уровнем нейротизма спокоен, беззаботен, непринужден в общении, надежен. Шкала психотизма говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности лиц, имеющих высокие оценки по данной шкале.

Высокие оценки по шкале *экстраверсия-интроверсия* соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному. Средний показатель – 7-15 баллов.

Высокие показатели по шкале *нейротизма* говорят о высокой психической неустойчивости. Средние показатели – 8-16.

Высокие оценки по шкале *психотизм* показывают на высокую конфликтность. Средние значения — 5-12.

Если по шкале *искренности* количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Результаты использования данной методики в обследовании с целью профотбора на различные специальности в сферу обслуживания и торговли показали, что обследуемым, имеющим оценки по шкале психотизма выше 10 не рекомендуется работать в перечисленных областях народного хозяйства и по специальностям типа «человек – человек».

Возможно индивидуальное использование и в группе.

7. ТЕСТ ЛЮШЕРА

Сигнальной системой, обнаруживающей стрессовые заболевания на ранних стадиях является цветовой тест Люшера, проведение которого состоит в раскладке испытуемым восьми цветowych карточек в порядке предпочтения.

Наличие стрессового состояния и его интенсивность определяется на основании анализа позиций, занимаемых основными (1 – синий, 2 – зеленый, 3 – красный, 4 – желтый) или дополнительными (5 – фиолетовый, 6 – коричневый, 7 – черный, 0 – серый) цветами в индивидуальной раскладке. Для вычисления С – показателя стресса – проводится следующий расчет.

$$C = C_1 + C_2$$

$$C_1 = 8,1x + 6,8x + 6,0x$$

$$C_2 = 6,0y + 6,8y + 8,1y$$

Где $x = 1$, если места 1, 2, 3, в индивидуальной раскладке занимают цвета 6, 7, 0. В противоположном случае $x = 0$.

Аналогично $y = 1$, если места 6, 7, 8 занимают цвета 1, 2, 3, 4. В противоположном случае $y = 0$. Стрессовое состояние следует считать выраженным, а ребенок должен быть отнесен к группе риска при $C > 5,0$.

8. АНКЕТА «ПРОГНОЗ»

Методика содержит 84 вопроса (приложение 15), на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет». Результат анкетирования определяется по 10-бальной шкале, на основании которой выносятся заключение о группе нервно-психической устойчивости. Обследование может проводиться, как индивидуально, так и в группе.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи на магнитофон в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в бланке. Инструкция «Подпишите бланки. Сейчас Вам будет предложено 84 вопроса, на которые Вы должны ответить «да» или «нет». В случае положительного ответа ставьте знак «+», соответственно номеру вопроса, при отрицательном – «-». Правильных или неправильных ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать. Отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлениям о себе».

Методика имеет две шкалы: шкалу надежности, шкалу нервно-психической устойчивости. Обработка результатов начинается с первой шкалы. Если сумма баллов по ней составляет 10 и более, то оценка по второй шкале не проводится, так как результаты обследования считаются не достоверными. Показатель шкалы 2 получают простым суммированием положительных и отрицательных ответов, совпадающих с ключом.

Ключ

Шкала надежности	Шкала нервно-психической неустойчивости	
Нет	Да	Нет
1; 4; 6; 8; 9; 11; 15; 17; 18; 22; 25; 31; 34; 36; 43.	3; 5; 7; 10; 16; 20; 26; 27; 29; 32; 33; 35; 37; 40; 41; 42; 44; 45; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 56; 57; 59; 60; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84.	2; 12; 13; 14; 19; 21; 23; 24; 28; 30; 38; 39; 46; 54; 55; 58; 61; 68.

На основании обследования выносится оценка по 10-ти балльной шкале.

Методика определения группы нервно-психической устойчивости

Сумма информативных ответов по шкале нервно-психической устойчивости	Оценка результатов по 10-ти балльной шкале	Группа нервно-психической устойчивости (Н. П. У.)	Прогноз
5 и менее 6	10 9	I. Высокая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II. Хорошая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
29-32 33 и более	2 1	IV. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость	Неблагоприятный

9. МЕТОДИКА Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА – Ю. Л. ХАНИНА

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцени-

ваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях и особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать только либо личностную тревожность, либо состояние тревожности, либо еще более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 – для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Порядок работы. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкции, напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности (приложение 16).

Итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной и личностной). При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

10. ОПРОСНИК А. БАССА– А. ДАРКИ

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольных путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Вопросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет» (приложение 17).

При составлении вопросника авторы пользовались следующими принципами:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

«да»=1, «нет»=0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68 и «нет»=1, «да»=0–9 и 7 утверждения.

2. Косвенная агрессия:

«да»=1, «нет»=0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 и «нет»=1, «да»=0–26 и 49.

3. Раздражение:

«да»=1, «нет»=0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 и «нет»=1, «да»=0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

«да»=1, «нет»=0: 4, 12, 20, 28 и «нет»=1, «да»=0–36.

5. Обида:

«да»=1, «нет»=0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Подозрительность:

«да»=1, «нет»=0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 и «да»=0, «нет»=1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальная агрессия:

«да»=1, «нет»=0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 и «да»=0, «нет»=1: 33, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

«да»=1, «нет»=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (прямой или мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности — $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому вопросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттелл, Спилбергер), проективными методиками (Люшер).

11. ТЕСТ К. ТОМАСА

С помощью адаптированной Н.В. Гришиной методики К.Н. Томаса (1973), американского социального психолога, определяются типические способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько школьник склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, в школьной команде, насколько стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается обострить их. Эта методика позволяет

также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности (приложение 18).

К. Томас выделил следующие пять способов реагирования конфликтов

1. Соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого
3. Компромисс (нулевой вариант).
4. Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ для опросника

Соперничество 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

12. МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ".

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В спи-

сках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Стимульный материал (*написан на отдельных карточках*)

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечение (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);

— уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

— аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

— воспитанность (хорошие манеры);

— высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

— жизнерадостность (чувство юмора);

— исполнительность (дисциплинированность);

— независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

— непримиримость к недостаткам в себе и других;

— образованность (широта знаний, высокая общая культура);

— ответственность (чувство долга, умение держать слово);

— рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);

— самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);

— смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;

— твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

— терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

— широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

— честность (правдивость, искренность);

— эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

— чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологами

испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию, позволяющие сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

"В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?"

"Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?"

"Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?"

"Как сделало бы это, по вашему мнению, большинство людей?"

"Как это сделали бы вы 5 или 10 лет назад?"

"Как это сделали бы вы через 5 или 10 лет?"

"Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?"

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

13. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ.

Существует два полярных типа локализации контроля над событиями: экстернальный и интернальный.

В первом случае человек полагает, что все происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил, случая, других людей. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат собственной деятельности. Любому из нас свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу. Интерналы более естественны, независимы и самостоятельны, обладают волевыми качествами.

Что особенно важно, локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений. Оказалось, что конформное и уступчивое поведение в большей степени присуще людям с экстернальным локусом. Интерналы менее склонны подчиняться давлению других, они способны на сопротивление, когда чувствуют, что ими манипулируют и реагируют сильнее, чем экстерналы, на утрату личной свободы. Люди с интернальными локусами контроля лучше работают в одиночестве, чем под наблюдением, жестком контроле или при видеозаписи. Для экстерналов характерно обратное.

Интерналы и экстерналы различаются также по способам получения информации. Интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы. Исследования, связывающие интернальность – экстернальность с межличностными отношениями, показали, что у интерналов более высокий психологический статус, они более благожелательны и проявляют большую терпимость. Когда они – руководители то их подчиненные редко жалуются, что они попали под «горячую руку» начальства. Высокая интернальность связана с устойчивой положительной самооценкой и большей согласованностью образов реального и идеального «я». У интерналов обнаружена более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью; они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью.

Экстернальность коррелирует с тревожностью, депрессией, невротичностью. В ряде исследований зафиксирована связь интраверсии – экстраверсии с интернальностью – экстернальностью, хотя, конечно, последняя и является более общим и более фундаментальным понятием. Экстравертированность – интровертированность можно рассматривать как частные случаи проявления феномена экстернальности – интернальности.

Высокий уровень УСК по шкале I_3 свидетельствует о том, что индивид считает себя во многом ответственным за свое здоровье; если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что успех выздоровления зависит от него самого. Индивид с низким показателем по шкале I_3 считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется лишь на лекарства, врачей и других людей.

Инструкция: "Вам предлагается ответить на 44 утверждения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте "естественный" ответ. Отвечайте быстро и точно. Помните, что "хороших" и "плохих" ответов нет. Отвечать необходимо используя одну из градаций 7-балльной шкалы:

полностью не согласен -3 -2 -1 0 1 2 3 полностью согласен

Текст опросника в приложении 19.

Построение профиля УСК

На профиле УСК прямая линия, проходящая через 5,5 стенов, соответствует норме. Отклонения вверх по шкалам свидетельствуют об интернальном типе контроля над соответствующими ситуациями, отклонения вниз — об экстернальном типе контроля. Таким образом, может быть оценен как общий тип контроля, так и соотношение показателей по отдельным шкалам между собой.

14. МЕТОДИКА «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА»

Для проведения исследования потребуется стандартный бланк теста «Корректурная проба» (приложение 20) и секундомер. На бланке в случайном порядке напечатаны некоторые буквы русского алфавита.

Порядок работы. Исследование необходимо проводить индивидуально. Начинать нужно, лишь убедившись, что у испытуемого есть желание выполнять задание. При этом у него не должно создаваться впечатление, что его экзаменуют. Испытуемый должен сидеть за столом в удобной для выполнения данного задания позе. Экспериментатор выдает ему бланк «корректурной пробы» и суть задания разъясняет по сле-

дующей инструкции: «На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассматривая каждую строчку, подчеркивайте буквы «с» и зачеркивайте «а». Задание нужно выполнять быстро и точно». Испытуемый начинает работать по команде экспериментатора. Через 10 минут отмечается последняя рассмотренная буква.

При обработке полученных данных психолог сверяет результаты в корректурных бланках испытуемого с программой – ключом к тесту.

Из протокола занятия в психологический паспорт школьника вносятся следующие данные: общее количество просмотренных букв за 10 минут, количество правильно вычеркнутых букв за время работы, количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

Протокол исследования оценки устойчивости внимания.

Учащийся _____ Класс _____ Дата _____
Возраст _____ Пол _____

Показатели	Результаты
1. Количество просмотренных за 10 минут букв	
2. Количество правильно вычеркнутых букв	
3. Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть	
4. Точность выполнения задания, %	
5. Оценка точности, баллы	
6. Оценка продуктивности, баллы	
7. Оценка устойчивости внимания, баллы	

Рассчитываются продуктивность внимания, равная количеству просмотренных букв за 10 минут, и точность, вычисленная по формуле

$$K = m / n \times 100\%,$$

где K - точность, n – количество букв, которые необходимо было вычеркнуть, m – количество правильно вычеркнутых во время работы букв.

С целью получения интегрального показателя устойчивости внимания, необходимо оценки точности и продуктивности перевести в соответствующие баллы с помощью табл.1, полученной путем обычного шкалирования.

Таблица 1. Оценка устойчивости внимания в баллах

Продуктивность		Точность		Продуктивность		Точность	
Знаки	Баллы	%	баллы	знаки	баллы	%	Баллы
Менее 1011	1	менее 70	1	2660-2825	16	84-85	12
1010-1175	3	70-72	2	2825-2990	17	85-87	13
1175-1340	5	72-73	3	2990-3155	18	87-88	14
1340-1505	7	73-74	4	3155-3320	19	88-90	15
1505-1670	9	74-76	5	3320-3485	20	90-91	16
1670-1835	10	76-77	6	3485-3650	21	91-92	17
1835-2000	11	77-79	7	3650-3815	22	92-94	18
2000-2165	12	79-80	8	3815-3980	23	94-95	19
2165-2330	13	80-81	9	3980-4145	24	95-96	20
2330-2495	14	81-83	10	4145-4310	25	96-98	21
2495-2660	15	83-84	11	более 4310	26	более 98	22

Рассматривается интегральный показатель устойчивости внимания (А) по формуле

$$A = B + C,$$

где В и С – балльные оценки продуктивности и точности соответственно.

Для сопоставления данных по устойчивости внимания с другими свойствами аттенционной функции необходимо вновь осуществить перевод интегрального показателя устойчивости внимания в шкальные оценки по таблице 2.

Таблица 2. Шкала перевода показателей свойств внимания в сопоставимые шкальные оценки

Шкальные оценки	Устойчивость внимания	Переключение внимания	Объем внимания
19	Более 50	более 217	менее 115
18	—	—	—
17	48-49	214-217	115-125
16	46-47	211-214	125-135
15	44-45	208-211	135-145
14	39-43	205-208	145-155
13	36-38	201-205	155-165
12	34-35	195-201	165-175
11	31-33	189-195	175-195
10	28-30	182-189	195-215
9	25-27	172-182	215-235
8	23-24	158-172	235-265
7	20-22	149-158	265-295
6	16-19	142-149	295-335
5	14-15	132-142	335-375
4	12-13	122-132	375-405
3	9-11	114-122	405-455
2	—	110-114	—
1	—	—	—
0	Менее 9	менее 110	более 455

15. МЕТОДИКА «ПЕРЕПУТАННЫЕ ЛИНИИ»

Тест используется для диагностики устойчивости внимания (модификация теста Рея). Тест имеет две формы – А и Б. Для детей используется форма А, для взрослых форма – Б.

Испытуемому предлагается бланк, на котором изображены перепутанные линии (см. приложение 21), и предлагается проследить каждую линию слева направо, чтобы определить, где она кончается. Начинать нужно с линии 1. Испытуемый должен записать или сказать тот номер, которым эта линия заканчивается. Выполнять задание нужно, прослеживая линию взглядом, не пользуясь пальцем или карандашом, экспериментатор следит за этим.

Инструкция для ребенка: «Проведи глазами каждую линию от ее начала до конца. Назови, от какой буквы каждая линия начинается и около

какой цифры она заканчивается. Я буду определять по часам, на сколько быстро ты сможешь выполнить это задание. Поэтому постарайся проследить линии как можно быстрее. Не забудь, что нельзя водить по линиям пальцем или карандашом! Выполнять задание ты начнешь только после моей команды: «Начинай!».

Обработка результатов.

Экспериментатор замечает время, которое требуется испытуемому на проследивание каждой линии и на все задание в целом. Время выполнения всего задания не должно превышать пяти минут. Фиксируются остановки в деятельности испытуемого и правильность выполнения задания.

В данной методике при оценке результатов регистрируется следующие показатели:

1. Количество правильно прослеженных линий с помощью ключа.
2. Время решения в секундах.

Уровни развития:

От 1 – 2 правильных ответов – очень низкий;
от 3 – 4 – низкий;
от 5 – 7 – средний;
от 8 – 9 – высокий;
от 10 и выше – очень высокий.

16. МЕТОДИКА «ПРОСТАВЬ ЗНАЧКИ»

Тестовое задание в этой методике предназначено для оценки переключения и распределения внимания ребенка. Перед началом выполнения задания ребенку показывают рисунок и объясняют, как с ним работать. Эта работа заключается в том, чтобы в каждом из квадратов, треугольников, кружков и ромбиков проставить тот знак, который задан сверху на образце, т.е. соответственно галочку, черточку, плюс или точку (см. приложение 22).

Ребенок непрерывно работает, выполняя это задание в течение двух минут, а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле:

$$S = \frac{0,5 N - 2,8 n}{120},$$

где S — показатель переключения и распределения внимания; N — количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими значками в течение двух минут; n — количество ошибок, допущенных во время выполнения задания. Ошибками считаются неправильно поставленные знаки или пропущенные, т. е. не помеченные соответствующими знаками, геометрические фигуры.

Оценка результатов:

10 баллов — показатель S более чем 1,00.

8 - 9 баллов — показатель S находится в пределах от 0,75 до 1,00 .

6 - 7 баллов — показатель S располагается в пределах от 0,50 до 0,75.

4 - 5 баллов — показатель S находится в интервале от 0,25 до 0,50.

0 - 3 балла — показатель S находится в пределах от 0,00 до 0,25.

Выводы об уровне развития:

10 баллов — очень высокий.

8 - 9 баллов — высокий.

6 - 7 баллов — средний.

4 - 5 баллов — низкий.

0 - 3 балла — очень низкий.

17. МЕТОДИКА МЮНСТЕРБЕРГА

Направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости

Методика применяется как в группе, так и индивидуально (приложение 23). Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача как можно быстрее считывая текст подчеркнуть эти слова».

Пример: «рюклбюсрадостьуфркнп».

Время работы — 2 мин.

При обработке результатов по данной методике выделяются ошибки и оценивается количество правильно отмеченных слов (26 слов — 100 %)

18. МЕТОДИКА "ЧИСЛОВОЙ КВАДРАТ"

Методика предназначена для оценки объема, распределения и переключения внимания.

Содержание: в квадрате с 25-ю клетками в случайном порядке расположены числа от 1 до 40. 15 чисел пропущено. Обследуемый должен зачеркнуть в числовом ряду числа, отсутствующие в квадрате.

Время на работу - 1,5 минуты.

При обработке подсчитывается количество правильных ответов (пропуск, исправление – ошибка).

Оснащение: бланки, демонстрационный плакат, карандаши, секундомер

БЛАНК

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Числовой ряд.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

КЛЮЧ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	40
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Зачеркнуты числа, отсутствующие в квадрате.

Инструкция: «Перед вами квадрат с 25-ю числами и числовой ряд из 40 чисел. Вам необходимо за 1,5 минуты зачеркнуть в числовом ряду числа, отсутствующие в квадрате».

Оценка результатов данной методики проводится по 9-ти бальной шкале.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	18	17	15-16	13-14	10-12	8-9	6-7	5	4

19. МЕТОДИКА «ТОЛКОВАНИЕ ПОСЛОВИЦ»

Данная методика применяется для исследования особенностей мышления – его уровня, целенаправленности и критичности.

Ход выполнения задания.

Испытуемому называют несколько часто употребляемых метафор и пословиц (см. приложение 24) и просят объяснить их отвлеченный, переносный смысл. Можно предложить испытуемому привести соответствующие примеры из своей жизни или из прочитанного. Буквальное истолкование пословицы или метафоры свидетельствует о недостаточности уровня обобщения. Если испытуемый верно объясняет переносный смысл пословицы, это еще не означает, что мышление у него совершенно не нарушено, так как при объяснении пословиц испытуемым репродуцируются имеющиеся у него знания – в этом случае не требуется обобщения нового материала.

20. МЕТОДИКА «ОТНЕСЕНИЕ ФРАЗ К ПОСЛОВИЦАМ»

Вариант предложен Б.В. Зейгарник. Испытуемому предлагают серию табличек, на которых написаны пословицы или метафоры, и значительно большее количество карточек с фразами (приложение 25). Среди фраз имеются такие, которые соответствуют переносному смыслу пословиц, и такие, которые сходны лишь в формально-лексическом отношении. Вначале убеждаются, что испытуемый понимает переносный смысл пословиц, а затем ему предлагают подобрать к

каждой пословице соответствующую по смыслу фразу. Например, к пословице «Куй железо, пока горячо» даются на выбор три фразы: «Золото тяжелее железа», «Железо кует кузнец», «Не откладывай дело в долгий ящик». Трудность заключается не столько в истолковании переносного смысла пословицы, сколько в возможности соскальзывания на приблизительный смысл. Выполняя это задание, испытуемый вначале уясняет переносный смысл пословицы, а затем сопоставляет ее с фразами, и таким образом как бы переносит усвоенный принцип работы на материал, содержащий новое. Этот вариант задания требует более высокого уровня обобщения, чем одно лишь объяснение переносного смысла пословиц и метафор.

21. МЕТОДИКА «ЗАУЧИВАНИЯ 10 СЛОВ»

С помощью данной методики определяется динамика процесса заучивания.

Инструкция «Сейчас я прочту десять слов. Слушать надо внимательно. Когда кончу читать, сразу же повтори столько слов, сколько запомнишь. Повторять можно в любом порядке, порядок роли не играет. Понятно?»

Экспериментатор медленно и четко читает слова, после чего испытуемый сразу же должен их назвать.

Второй этап: «Сейчас я снова прочту те же самые слова, и ты опять должен повторить их – и те, которые уже назвал, и те, которые в первый раз пропустил, – все вместе, в любом порядке». Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз».

Протокол

№ воспроизведения	хлеб	вода	окно	брат	конь	стул	вода	гриб	игла	мед
1										
2										
3										
4										

По полученному протоколу составляется кривая запоминания.

Оценка результатов

10 баллов – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел все 10 слов за 6 или меньше попыток.

8-9 баллов – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел за 6 попыток 8-9 слов.

6-7 баллов – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел за 6 попыток 5-7 слов.

4-5 баллов – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел за 6 попыток 4-5 слов.

2-3 балла – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел за 6 попыток 3 слова.

0-1 балл – ребенок запомнил и безошибочно воспроизвел за 6 попыток не более 2 слов.

Выводы об уровне развития

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

0-1 балл – очень низкий.

22. МЕТОДИКА "СЛУХОВАЯ ПАМЯТЬ"

Методика предназначена для оценки объема произвольной кратковременной слуховой памяти.

Для подготовки методики на магнитную ленту записываются два ее варианта, каждый из которых содержит по 40 слов, разделенных на 4 серии. Воспроизведение каждой серии должно занимать 20 с. Задача испытуемых состоит в запоминании и последующей записи предъявляемых слов. Первые 3 серии в каждом варианте используются как тренировочные. Зачетной является четвертая серия слов. После воспроизведения каждой серии испытуемому предлагается в течение 45 с записать в любом порядке те слова, которые им удалось запомнить.

Инструкция: «Сейчас с помощью магнитофона будет зачитано 10 слов. По моей команде «Записать» вы в течение 45 с записываете те слова, которые вы запомнили. По команде «Стоп» положите карандаши и приготовьтесь к прослушиванию следующих слов. Вам будет предъявлено 4 серии по 10 слов. По команде «Закончить работу переверните бланки и положите карандаши».

При оценке результатов учитывается количество правильно записанных слов из четвертой серии, которое переводится в баллы:

Шкала балльных оценок количества правильно записанных слов

Количество слов	4 и менее	5	6	7	8	9	10
Баллы	2	3	4	6	7	9	10

ВАРИАНТ I

I с.	II с.	III с.	IV с.
восток	травя	заяц	хлеб
игра	сапог	липа	свет
мост	гараж	машина	осина
забор	токарь	деревня	книга
стул	город	лупа	школа
дерево	ящик	кран	лампа
часы	ложка	рама	шина
шапка	береза	базар	помидор
лопата	мина	квартира	футбол
телефон	яблоко	офицер	артист

ВАРИАНТ II

I с.	II с.	III с.	IV с.
вода	кедр	бумага	овес
паук	овца	река	линия
волк	клин	цвет	крот
изба	стол	книга	гриб
фильм	лента	знак	гусь
орел	краски	число	экран
море	краб	щука	змея
поле	мышь	узел	липа
роза	ветка	слон	работа
воск	небо	пила	летчик

23. МЕТОДИКА "КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ"

Методика предназначена для оценки кратковременной памяти. Обследуемому диктуется сначала 10 слов, а затем 10 чисел I ряда. Каждые 10

слов (чисел) диктуются в течение 20 с. Затем обследуемые за 40 с должны в любой последовательности воспроизвести сначала числа, а потом слова.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предложена серия из 10 слов и 10 чисел. Вы должны запомнить их и после окончания диктовки воспроизвести в любом порядке. По команде «Стоп», прекратите работу и подчеркните последнее воспроизведенное Вами слово (число). Аналогично будете работать и со второй серией».

1 серия	камень сумка	сукно буран	платок шкаф	тачка восток	океан картон
39, 28, 26, 12, 40, 65, 78, 54, 18, 87					

2 серия	звонок кружка	книга сказка	стекло труба	крыса пчела	травы балкон
16, 59, 73, 28, 42, 31, 65, 18, 84, 37					

Оценка по 9-балльной шкале.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правильно запис. Слова (из 20)	19	17-18	15-16	13-14	11-12	9-10	7-8	4-6	3
Правильно запис. Числа (из 20)	18	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	3

ПРОГРАММА ПО ОЦЕНКЕ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Структура паспорта:

I. Основные качества человека, которые характеризуют его духовность.

1. Тест "Что такое духовность?":

- 1.1. Духовность – это отношение человека к Земле, Родине, своему народу, своей семье, к себе, как к части Вселенной, к Природе, к окружающим людям, к окружающей среде, к науке, к религии, к культуре к искусству, к международному сообществу.
- 1.2. На мой взгляд, духовность это ...
- 1.3. Духовному человеку присуще ...
- 1.4. Что наиболее способствует формированию духовности человека?
- 1.5. Значение идеала в Вашей жизни ...
- 1.6. Как Вы удовлетворяете свои духовные потребности?
- 1.7. Человек, который не определился в жизни и не имеет определенной цели, вызывает у Вас ...
- 1.8. Человек, который попал в беду, вызывает у Вас ...
- 1.9. Предположим, Вы получили большую сумму денег. Как бы Вы ими распорядились?

2. Анкета определения духовного здоровья по Э. А. Помыткину.

3. Анкета для определения уровня духовного здоровья:

- а) для учащихся – пункты 1-8;
- б) для учителей – пункты 1-15.

4. Анкета "Миротворец"

II. Способность к самопознанию

1. Тест "Познать себя".

2. Анкета "В чем ценность жизни?".

3. Тест "Что такое свобода?".

4. Анкета "Мое дерево жизни".

5. Тест "Счастливы ли вы?".

6. Анкета "Положительные черты характера".

III. Способность к самоусовершенствованию

1. Анкета "Самоусовершенствование".

IV. Анкетирование учителей, учеников и их родителей, с целью определения их духовного здоровья.

1. Анкета для учителей "Воспитание духовных ценностей".

2. Анкеты для учеников № 1, № 2, № 3, № 4.

3. Задания № 1 и № 2.

4. Анкета для родителей.

МЕТОДИКИ ОБСЛЕДОВАНИЯ

I. ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ ЕГО ХАРАКТЕРИЗУЮТ.

1. Тест "Что такое духовность?"

1.1. Укажите Ваше отношение к:

- | | | |
|-----------------------------------|----------------|-----|
| 1.1.1. Земле, как к общему дому: | а) люблю | (5) |
| | б) знаю | (4) |
| | в) берегу | (3) |
| | г) безразлично | (1) |
| 1.1.2. Родине: | а) люблю | (5) |
| | б) знаю | (4) |
| | в) берегу | (3) |
| | г) безразлично | (1) |
| 1.1.3. Своему народу: | а) люблю | (5) |
| | б) знаю | (4) |
| | в) берегу | (3) |
| | г) безразлично | (1) |
| 1.1.4. Своей семье: | а) люблю | (5) |
| | б) знаю | (4) |
| | в) берегу | (3) |
| | г) безразлично | (1) |
| 1.1.5. Себе, как части Вселенной: | а) люблю | (5) |
| | б) знаю | (4) |
| | в) берегу | (3) |
| | г) безразлично | (1) |

1.1.6. Природе:	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)
1.1.7. Окружающим людям:	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)
1.1.8. Окружающей среде:	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)
1.1.9. Науке	а) люблю	(5)
	б) понимаю	(4)
	в) хочу понять	(3)
	г) безразлично	(1)
	д) как к необходимости	(0)
1.1.10. Культуре	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)
1.1.11. Религии:	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)
	д) как к необходимости	(0)
1.1.12. Искусству	а) люблю	(5)
	б) знаю	(4)
	в) берегу	(3)
	г) безразлично	(1)

1.1.13. Международному обществу:

- а) люблю (5)
- б) знаю (4)
- в) берегу (3)
- г) безразлично (1)
- д) как к необходимости (0)

Оценка уровня духовного развития:

- низкий – 0-24 баллов;
- средний – 25-51 баллов;
- высокий – 52-65 баллов.

1.2. На мой взгляд, духовность это:

- а) религиозность;
- б) направленность человека к высокой цели, идеалам гармонии, которая проявляется во внутреннем мире личности;
- в) моральность;
- г) развитость интеллектуальных способностей;
- д) эмоциональные потребности;
- е) стремление овладеть общечеловеческими ценностями;
- ж) выдуманное, несуществующее понятие;
- з) вера в Бога, как Высший Разум, любовь и справедливость;
- и) доброе отношение ко всему окружающему миру;
- к) культура мышления, действия, эмоций, отношений и питания;
- л) самопознание и самосовершенствование;
- м) то, что мне совсем не нужно;
- н) те вещи, которые меня не касаются;

Оценка уровня духовного развития:

- наличие пунктов б, в, е, з, и, к, л, определяет высокий уровень духовности;
- наличие пунктов а, г, д, определяет средний уровень духовности;
- наличие пунктов ж, м, н, определяет низкий уровень духовности

1.3. Духовному человеку присущи качества:

- а) человечность, милосердие, доброта, сочувствие;
 - б) высокий профессионализм;
- 92

- в) независимость;
- г) престижное общественное и материальное положение;
- д) необходимои разумное благосостояние;
- е) знание общечеловеческих моральных принципов;
- ж) знание истории и традиций своего народа;
- з) умение общаться;
- и) чуткое отношение к природе и человеку;
- к) восприятие красоты родного края;
- л) самоуверенность;
- м) целеустремленность;
- н) любовь к труду;
- о) стремление сделать карьеру;
- п) простота и искренность чувств;
- р) эгоизм;
- с) желание принести пользу своему народу;
- т) вдохновенный труд на благо светлого будущего;
- у) безразличие;
- ф) жизнь по течению.

Оценка уровня духовного развития:

- наличие пунктов а, е, ж, и, к, м, н, п, с, т, определяет высокий уровень духовного развития;
- наличие пунктов б, в, д, ф, определяет средний уровень;
- наличие пунктов г, л, о, р, у, определяет низкий уровень.

1.4. Значение идеала в вашей жизни

а) идеал для меня – это ориентир, на который я равняюсь. Когда достигаю определенной цели, то требования к себе и к идеалу становятся более высокими;

б) я во всем стараюсь копировать свой идеал: в действиях, в жестах, в походке речи, манере одеваться и т.д.;

в) не имею идеала.

Оценка уровня духовного развития:

- * наличие пункта «а» в ответе определяет стремление к развитию.

1.5. Что более всего способствует формированию духовности человека?

1.5.1. семья;	да	нет
1.5.2. школа и друзья;	да	нет
1.5.3. общество;	да	нет
1.5.4. культурнонаследие всего человечества;	да	нет
1.5.5. родной язык и литература;	да	нет
1.5.6. искусства;	да	нет
1.5.7. религиозные основы Вселенной и законы Природы;	да	нет
1.5.8. пресса, радио, телевидение;	да	нет
1.5.9. дискотеки и вечера отдыха;	да	нет
1.5.10. духовные качества являются врожденными;	да	нет
1.5.11. знания	да	нет

Анализ ответов характеризует те перечисленные структуры, где ребенок может формироваться как духовная личность.

1.6. Как Вы удовлетворяете свои духовные потребности?

а) У вас выработана четкая программа на основе знакомства с общечеловеческими ценностями (искусством, религией, наукой, философией, народными традициями);

б) Вы хорошо видите свои недостатки и позитивные качества, но работаете над собой как придется. Знакомство с общечеловеческими ценностями носит стихийный характер. Вы думаете, что ближайшим временем возьметесь за себя как следует;

в) Вы не знаете, что Вам нужно. Самосовершенствование не вызывает у Вас никаких эмоций.

Анализ теста:

— наличие пункта «а» говорит о работе над собой по духовному развитию;

— наличие пункта «б» говорит о неустойчивом желании работать над собой;

— наличие пункта «в» говорит о больших проблемах в воспитании.

1.7. Человек, который не определился в жизни, и не знает определенной цели, вызывает у Вас:

а) желание помочь;

- б) неуверенность в том, что Ваши советы будут приняты;
- в) презрение.

Анализ теста:

- наличие пункта «а» характеризует учащегося как духовного человека;
- наличие пункта «б» говорит о том, что человек уже готов проявить свои хорошие качества;
- наличие пункта «в» говорит о большой предстоящей работе педагога и ученика.

1.8. Если человек, попал в беду, то Вы:

- а) немедленно предложите свою помощь, или вызовите "скорую";
- б) посочувствуете;
- в) пройдете мимо: такие ситуации Вас не интересуют.

Анализ теста:

- наличие пункта «а» характеризует учащегося как духовного человека;
- наличие пункта «б» говорит о том, что человек уже готов проявить свои хорошие качества;
- наличие пункта «в» говорит о большой предстоящей работе педагога и ученика.

1.9. Если Вы получите большую сумму денег, то Вы:

- а) с радостью пожертвуете большую часть денег на детский дом;
- б) пожертвуете какую-то необходимую сумму, чтобы выполнить обязанность;
- в) купите что-то для дома, для себя.

Анализ теста:

- наличие пункта «а» характеризует учащегося как духовного человека;
- наличие пункта «б» говорит о том, что человек уже готов проявить свои хорошие качества;
- наличие пункта «в» говорит о большой предстоящей работе педагога и ученика.

**2. Анкета определения уровня духовного
здоровья по Э.А. Помыткину:**

Часть 1.

В зависимости от выбранной оценки ответа на вопрос сделайте пометку на координатах отрезка:

1. Хорошо ли Вы себя знаете? Нет (0) _____ Да (10)
2. Учитываете ли Вы в повседневной жизни интересы других людей? Нет (0) _____ Да (10)
3. Часто ли Вами овладевает гнев? Нет (0) _____ Да (10)
4. Нравится ли Вам делиться тем, что у Вас есть? Нет (0) _____ Да (10)
5. Хотелось ли бы Вам иметь такие вещи, как у других людей? Нет (0) _____ Да (10)
6. Замечаете ли Вы свои ошибки в жизни? Нет (0) _____ Да (10)
7. Всегда ли Вам удается исправить замеченные ошибки? Нет (0) _____ Да (10)
8. Вам нравится всестороннее совершенствование? Нет (0) _____ Да (10)
9. Присущи ли Вам чувство любви к Человечеству? Нет (0) _____ Да (10)

Для определения значения уровня духовного развития необходимо сложить баллы по вопросам 1, 2, 4, 6-9 и вычесть из этой суммы сумму баллов вопросов 3 и 5.

Оценка уровня духовного развития:

- низкий – 0-19 баллов;
- средний – 20-39 баллов;
- высокий – 40 и более баллов.

Часть 2.

1. Приведите один или несколько примеров людей в истории человечества, на которых Вам хотелось бы походить
2. В чем Вы видите смысл своей жизни?
3. Какой человек приносит Вселенной больше пользы:
 - а) думающий о пользе для себя?
 - б) думающий о пользе для своей семьи?
 - в) думающий о пользе для своей Родины?
 - г) думающий о пользе для человечества в целом?

д) думающий о пользе для всех живых существей?

Анализ ответов на вопросы второй части анкеты.

Для второго вопроса.

Если смысл жизни человек видит в заботе о своих родителях, о Родине, в своем самосовершенствовании, то можно говорить о высоком уровне духовного развития.

Если смысл жизни человек видит только в своем материальном благосостоянии, то можно о низком уровне духовного развития.

Для третьего вопроса.

Высший балл дают ответы: в), г), д).

Средний балл дают ответы: б), в).

Низший балл дает ответ: а).

3. Анкета для определения исходного состояния духовного здоровья.

(для учащихся – пункты 1-8, для учителей – пункты 1-15)

1. Назовите Ваши положительные и отрицательные черты характера.
2. Опишите портрет учителя, который имеет отличное духовное здоровье.
3. Какие народные традиции укрепляют духовное здоровье учителя, учеников и их родителей?
4. Что такое духовность?
5. Перечислите понятия, которые характеризуют духовность.
6. Какие методы самопознания и самосовершенствования вы используете в своем самовоспитании?
7. Что мешает Вам развиваться духовно?
8. Какие духовные ценности являются наиболее значимыми в воспитании молодежи?
9. Какие традиции школы и класса больше всего влияют на становление духовности у Ваших воспитанников?
10. С какими основными трудностями Вы столкнулись в процессе воспитания духовности у Ваших учеников?
11. Что необходимо сделать в школе (классе), чтобы уровень развития духовности учеников повысился?
12. Какие методы воспитания духовности Вы используете в своей работе?
13. Что Вы можете сделать для:

- а) улучшения духовного здоровья народа;
 - б) оздоровления окружающего пространства;
 - в) воспитания морально-этических норм у школьников
14. Какую духовную литературу Вы прочли за этот год?
15. Назовите Ваш духовный идеал?

4. Анкета "Миротворец"

1. Что такое миролюбие?
2. Кто такой Миротворец?
3. Назовите некоторых из них?
4. Какие люди становятся миротворцами?
5. Когда необходимы миротворцы?
6. Как они помогают?
7. Что, по-вашему, они думают о себе?
8. Где они могут работать?
9. Каким мог бы быть мир, если бы не было миротворцев?
10. Каким мог бы быть мир, если бы было больше миротворцев?
11. Хотели бы Вы стать Миротворцем?
12. Что можно сделать у себя в классе, чтобы мир и взаимопонимание поселились там навсегда?

Анкета дает возможность увидеть широту кругозора ученика (школьника) в плане добротворчества

Анализ данных анкеты позволит определить количество лидеров-миротворцев, которые станут помощниками учителя, примером для положительного подражания другими учениками, а также – постоянными носителями добрых дел.

Ответ на каждый вопрос 1-10, 12 можно оценить в 10 баллов. Ответ на 11-й вопрос: да–10; нет–0.

Ответ на 2-й вопрос: за каждого миротворца – 10 баллов.

Уровень духовности по анкете "Миротворец" можно определить следующим образом:

- низкий – 0-39 баллов;
- средний – 40-79 баллов;
- высокий – 80-120 баллов.

II СПОСОБНОСТЬ К САМОПОЗНАНИЮ

1. Тест "Познать себя"

Перед вами список качеств личности. Необходимо отметить знаком «+» степень их выраженности в вашем поведении.

Качества характера	Всегда	Обычно	Иногда	Никогда
1. Честность				
2. Надежность				
3. Чистосердечие				
4. Ясность мышления				
5. Уверенность				
6. Верность				
7. Доброта				
8. Отсутствие эгоистичности				
9. Терпение				
10. Трудолюбие				
11. Сдержанность				
12. Искренность				
13. Щедрость				
14. Отвага				
15. Талант				

Тест дает возможность определить, какими качествами обладает сегодня ученик, а какие из них нужно развивать в определенной последовательности, составив программу своего воспитания.

Программа воспитания.

Развитие качеств характера, которые укрепят духовное здоровье.

Качества характера	Дата	Прочитанная литература	Конкретный пример	Просмотренный фильм	Рассказ или сказка о качестве
1. Честность					
2. Доброта					
3. Терпение					
4. Трудолюбие					

2. Анкета "В чем ценность жизни?"

Необходимо ответить на следующие вопросы.

1. Что было самым важным в Вашей жизни?
2. Какое личное качество больше всего помогло Вам в трудных ситуациях?
3. Какие качества дорогих и близких Вам людей вызвали у Вас наибольшее восхищение и уважение?
4. Что способствовало Вашему сближению с людьми и что усложнило Ваши взаимоотношения?
5. Что обуславливает успешные взаимоотношения с людьми?
6. Каково самое большое достижение в Вашей жизни?
7. Какой вклад Вы внесли в свою семью, общество, мир?
8. Какие у Вас были основные трудности и разочарования?
9. Как бы Вы хотели, чтобы Вас помнили?
10. О чем Вы сожалеете?

Работа над анкетой «В чем ценность жизни» имеет огромное значение, как для учителя, так и для ученика. Она предоставляет для учителя необходимое поле деятельности в формировании духовного здоровья учащихся; является основой для самостоятельной работы учеников над своим совершенствованием; помогает определить план работы на ближайшее будущее.

3. Тест "Что такое свобода?"

Необходимо обвести кружочками те ответы, которые соответствуют вашему пониманию состояния свободы.

1. Делать все, что я захочу и когда захочу.
2. Иметь возможность употреблять алкоголь и поступать безрассудно когда мне этого захочется.
3. Следовать голосу моей совести и знать, что я прав.
4. Спать целый день.
5. Управлять другими людьми.
6. Уважать мнение других людей.
7. Иметь право кричать на кого-либо, когда я зол.
8. Иметь возможность извиниться, когда я не прав или нечаянно кого-то обидел.
9. Украсть все, что я захочу, если я не могу этого купить.
10. Выражать в любой форме мою злость и даже драться с братом или сестрой, когда они меня раздражают.

11. Выполнять свою работу без напоминаний.
12. Думать о своем любимом торте во время важной контрольной по математике.
13. Не зависеть от произвола других.
14. Выполнять свои обязанности по собственной воле.
15. Совершить хороший поступок не ради того, чтобы тебя похвалили.

Анализ теста:

если Вы выбрали ответы 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10 – Вы свободу перепутали со вседозволенностью и хамством. Поработайте над собой! Удачи Вам и терпения!

4. Анкета "Мое дерево жизни"

1. Почва – это Ваше культурное и социально-экономическое окружение. Сосредоточьтесь на тех областях, которые Вас больше всего касаются. Закончите следующие утверждения.

Я был(а) воспитан(а) с верой в то, что:

работа – это ...

деньги – это ...

религия – это ...

моя национальность – это ...

моя раса – это ...

мужчина – это ...

женщина – это ...

брак – это ...

успех – это ...

друг – это ...

2. Корни дерева жизни – это Ваше видение фундаментальных вопросов жизни.

Я верю в то, что:

☐ Бог существует

☐ Бог не существует

☐ Я буду существовать после смерти

☐ Со смертью все заканчивается

☐ Зло существует

☐ Зло не существует

☐ Я могу познать истину

☐ Я не могу познать истину

☐ Я свободен

☐ Я не свободен

☐ Я в основном хороший

☐ Я в основном плохой

☐ Люди в основном любящие и заботливые

☐ Люди в основном эгоистичны и неприветливы

☐ Школа приносит радость

☐ Школа является бременем

Примечание: На месте подчеркнутой линией поставить ответ «да» или «нет», если «не знаю» — не ставить ничего.

3. Ствол дерева отражает Вашу концепцию человека. Отвечая на следующие вопросы, Вы выразите свой взгляд на проблему "Что такое человек?" Найдите утверждение, с которым Вы согласны, и дайте свои обоснования (приведите в каждом конкретном случае свои доводы).

- 1) Я в основном хороший потому, что...
- 2) Я в основном плохой потому, что...
- 3) Я свободен и отвечаю за свои поступки потому, что...
- 4) Я в основном зависим и не отвечаю за свои поступки потому, что...
- 5) Мои убеждения воздействуют на мою личность потому, что...
- 6) Моя личность воздействует на мои убеждения потому, что...

4. Ветви дерева – это Ваши этические ценности. Перечислите то, что для Вас является наиболее важным, и объясните, почему, например, для Вас важна Ваша бабушка или почему для Вас важно доверие между друзьями, и т.д.

5. Цветы символизируют эмоции, которые должно порождать Ваше философское дерево. Перечислите основные желательные и нежелательные эмоции, которые Вы испытываете по отношению к себе, другим, к школе

	Желательные	Нежелательные
Я		
Другие		
Школа		

6. Плоды дерева – это Ваши поступки. Напишите, как обычно ведете себя, выполняя различные социальные роли и занимаясь различными видами деятельности.

	Желательные	Нежелательные
Сын/дочь		
Брат/сестра		
Ученик		
Гражданин		
Религия		
Работа		
Спорт		
Свободное время		

Примечание: Вы не обязаны оглашать содержания этого теста.

Анализ анкеты.

Все пункты данной анкеты затрагивают все сферы жизнедеятельности детей. Они помогают учителю определить мировоззрение, степень получения знаний о себе, обществе, окружающей природе, об их взаимодействии.

Если ребенок ограничен в знаниях, он с трудом сможет заполнить анкету, которая даст учителю возможность увидеть проблемы в образовании ребенка, откроет поле деятельности в воспитательной и познавательной работе.

Если ребенок свободно заполняет анкету, имеет свободу определения своих взаимоотношений с окружающим миром, учитель может использовать такого ученика, как своего помощника и прикрепить его к слабому в саморазвитии ребенку.

Анализ всех анкет в классе поможет педагогу определить те области знаний и человеческих взаимоотношений с которыми еще предстоит работать.

Основной чертой, характеризующей духовное развитие, является его уважительное отношение к своему народу, Родине, семье, Природе, всему, что сделали человеческие руки.

5. Тест "Счастливы ли Вы?"

1. Счастливы ли Вы? да нет
2. Если счастливы, определите составляющие Вашего счастья.
3. Если не счастливы, определите составляющие Вашего несчастья.
4. Выберите слова, являющиеся составляющими Вашего счастья из приведенного ниже списка:

- 1) Слава
- 2) Деньги
- 3) Восхищение
- 4) Дружба
- 5) Достижения в спорте, искусстве, музыке и т.п.
- 6) Красивая внешность
- 7) Вкусная пища
- 8) Красивая одежда, предметы роскоши и т.п.
- 9) Хорошая семья
- 10) Хорошее отношение со стороны друзей и других людей
- 11) Хорошее образование
- 12) Власть
- 13) Роскошный дом
- 14) Хорошая работа
- 15) Уверенность в себе
- 16) Счастье и удовлетворенность
- 17) Ум
- 18) Самоуважение
- 19) Удача
- 20) Любовь и уважение семьи
- 21) Талант

22) Уважение друзей, коллег

23) Хорошее здоровье

Наличие п.п. 3, 4, 9, 10, 18, 20, 21, 22, 23 говорит о высоком духовном уровне.

Наличие п.п. 5, 6, 8, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20 говорит о среднем уровне духовного развития.

Наличие п. п. 1, 2, 7, 12, 13 говорит о низком уровне духовного развития.

6. Анкета "Положительные черты характера."

(основа духовного уровня развития)

Инструкция к анкете.

1. Начальный уровень духовного здоровья, обозначенный в анкете цифрой 1 характеризуется такими понятиями как заботливость, опрятность и т.д. Этот уровень приобретает детьми в раннем возрасте в семье и в дошкольных учебных заведениях.

2. Хороший уровень духовного здоровья предполагает дальнейшее развитие в различных средних образовательно-воспитательных заведениях (цифра 2).

3. Высокий уровень духовного здоровья определяется качеством самостоятельного развития ребенка под воздействием творческой активности педагога (цифра 3).

4. Наивысший уровень духовного здоровья определяется наивысшими духовными категориями, которые присущи детям с особой чувствительностью ко всем жизненным процессам (цифра 4).

№	Черта характера	Присуща ли она вам • а) да б) нет		Хотите ли вы ее в себе развить ♦ а) да б) нет	
1.	Самоутверждение (3)				
2.	Заботливость (1)				
3.	Опрятность (1)				
4.	Сострадание (3)				
5.	Уверенность (2)				
6.	Предупредительность (3)				
7.	Храбрость (1)				
8.	Учтивость (1)				
9.	Творческое начало (3)				
10.	Непривязанность (4)				
11.	Решимость (3)				
12.	Энтузиазм (3)				
13.	Достоинство (3)				

14.	Преданность (2)				
15.	Гибкость (2)				
16.	Прощение (3)				
17.	Дружелюбие (1)				
18.	Щедрость (1)				
19.	Мягкость (1)				
20.	Готовность помочь (3)				
21.	Честность (1)				
22.	Честь (4)				
23.	Смирение (4)				
24.	Бодрость (2)				
25.	Справедливость (2)				
26.	Доброта (1)				
27.	Любовь (3)				
28.	Верность (3)				
29.	Милосердие (3)				
30.	Сдержанность (2)				
31.	Скромность (1)				
32.	Послушание (1)				
33.	Подчинение порядку (2)				
34.	Терпение (4)				
35.	Умиротворенность (4)				
36.	Целенаправленность (4)				
37.	Надежность (4)				
38.	Уважение (3)				
39.	Ответственность (2)				
40.	Почтительность (3)				
41.	Самодисциплина (2)				
42.	Служение (4)				
43.	Непоколебимость (4)				
44.	Тактичность (4)				
45.	Благодарность (2)				
46.	Терпимость (4)				
47.	Доверие (2)				
48.	Умение заслужить доверие (4)				
49.	Правдивость (1)				
50.	Единство (4)				

Анализ анкеты.

Несколькоуровней оценки духовногоздоровья.

1 уровень – начальный п.п. 2,3,7,8,17,18,19,21,27,32,33,50.

2 уровень – хороший п.п. 5,14,15,25,26,31,34,40,42,46,48,49.

3 уровень – высокий п.п. 1,3,4,9,11,12,13,16,20,28,29,30,39,41.

4 уровень – наивысший п.п. 10,22,23,24,35,36,37,38,43,44,45,47,49,51.

• да – 10 баллов, нет – 0

◆ да – 5 баллов, нет – 0

Оценка уровня духовного развития:

0 – 50 — низкий

50 – 100 — средний

100 – 200 — высокий

Выше 200 — наивысший

III. СПОСОБНОСТЬ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

1. Анкета "Самосовершенствование"

1. Как Вы относитесь к самосовершенствованию и в чем Вы видите его смысл в настоящее время?

2. Занимаетесь ли Вы самосовершенствованием? Да, нет.

3. В каком направлении Вы наиболее активно работаете над собой?

- а) формирование научного мировоззрения;
- б) развитие профессиональной компетентности
- в) расширение общенаучного кругозора;
- г) совершенствование культуры и стиля общения;
- д) формирование высоких духовных и нравственных качеств;
- е) физическое развитие и закалка;
- ж) укрепление психического здоровья, характера и воли;
- з) расширение своего культурного кругозора

4. Какие методы, формы и средства Вы используете в целях своего самосовершенствования?

5. Есть ли у Вас положительный пример (идеал), которому Вы следуете? Да, нет.

6. Если есть, то кто он:

- а) собирательный образ;
- б) современный деловой человек (кто он);
- в) историческая личность (кто она);
- г) герой художественной литературы, кино (кто он);
- д) политический и общественный деятель (кто он);
- е) конкретный товарищ по работе (кто он);
- ж) великий посвященный (кто он).

7. Почему Вы хотели бы подражать этому идеалу?

8. Имеется ли у Вас личная концепция самосовершенствования? Да, нет.

9. Какова она?

10. На что направлена Ваша работа по самосовершенствованию?

- а) на выработку профессиональных навыков;
- б) на выработку определенных качеств;
- в) устранению недостатков, замеченных Вами;
- г) устранению недостатков, замеченных учителями, одноклассниками

11. Как Вы думаете, что необходимо сделать, чтобы члены трудового коллектива стали более ответственно относиться к самосовершенствованию?

12. Какие трудности Вы испытываете при самосовершенствовании?

- а) собственная неорганизованность;
- б) недостаток необходимой литературы;
- в) неумение планировать время;
- г) отсутствие системы контроля;
- д) отсутствие необходимых условий;
- е) отсутствие целеустремленности

13. Что побуждает Вас заниматься самосовершенствованием?

14. Оцените значение для Вас следующих побуждений как самостоятельных по шкале 5, 4, 3, 0.

Оценки означают, что побуждение является для Вас:

5 – очень важным;

4 – важным;

3 – маловажным;

0 – не имеет никакого значения.

№ п/п	Побуждение к самосовершенствованию	Оценка	Ранговое место
1.	Требовательность учителей		
2.	Желание стать хорошим учеником		
3.	Стремление быть не хуже других		
4.	Чувство ответственности перед близкими		
5.	Стремление быть лучшим		
6.	Удовлетворенность собственным развитием		
7.	Стремление завоевать авторитет в коллективе		
8.	Стремление получить вознаграждение (хорошую оценку)		
9.	Иметь идеальное здоровье (духовное, психическое, физическое)		
10.	Служить Человечеству, делу Мира, Эволюции.		

Если побуждение к самосовершенствованию идет от сознания и доброй воли, оно говорит о хорошем духовном здоровье.

Если побуждение вызвано насильно, под действием материальной заинтересованности, то это говорит о низком духовном здоровье.

IV. АНКЕТИРОВАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ, УЧЕНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

1. Анкета для учителей "Воспитание духовных ценностей"

1. Какие духовные ценности являются наиболее значительными в воспитании молодежи?

2. Какие самые важные качества необходимо воспитывать в Ваших учениках?

3. Назовите положительные качества, которые присущи каждому из Ваших воспитанников.

4. Какие традиции школы (класса) лучше всего влияют на формирование духовности у Ваших воспитанников?

5. С какими основными трудностями Вы столкнулись в процессе воспитания духовности у Ваших учеников?

6. Назовите Ваши положительные и отрицательные качества.

7. Какие методы самопознания и самовоспитания Вы используете в своем самовоспитании?

8. Опишите портрет учителя, который имеет отличное духовное здоровье.

9. Какие народные традиции укрепляют духовное здоровье учителей, учащихся и их родителей?

10. Что Вы можете сделать для:

а) улучшения духовного здоровья народа;

б) оздоровления окружающей среды;

в) воспитания морально-этических норм у Ваших воспитанников.

Анкета дает возможность спланировать саморазвитие учителя по всем направлениям его жизнедеятельности

2. Анкеты для учащихся

Анкета № 1

Область, район, город (село) _____

Школа _____

Пол _____

Ф. И. О. _____

1. Семья и родители в Вашей жизни.

а) Родители всегда стараются понять Вас, они учат Вас уважать людей, быть доброжелательными, помогать слабым. Вы любите слушать их рассказы об искусстве, религии, народных традициях, человеческой доброте. Вы гордитесь своими родителями и можете доверить им свои проблемы и трудности. В своих поступках Вы стараетесь наследовать родителей, так как они являются лучшим примером для Вас.

б) Ваши родители прекрасные люди, но у них не всегда хватает времени пообщаться с Вами, поэтому делают они это время от времени. Хотя они и рассказывают Вам, на какие идеалы следует равняться, сами не всегда так поступают. В основном Вы им доверяете, однако имеете от них некоторые секреты.

в) Родители не могут понять Ваших стремлений и желаний. Все их разговоры с Вами сводятся к нотациям. О взаимоотношениях между людьми, общечеловеческих моральных принципах Вы узнали из других источников. Хотя Вам бывает иногда и жаль, Вы не можете им доверить своих проблем.

2. Как часто родители общаются с Вами как со взрослыми?

а) всегда;

б) редко;

в) никогда.

3. Задушевные разговоры с родителями вызывают у Вас:

а) интерес и живой отклик;

б) понимание, что нужно как-то поддержать беседу;

в) скуку.

4. Школа в Вашей духовной жизни:

а) в школе постоянно проводят различные мероприятия (вечера, диспуты, беседы), которые дают возможность познакомиться с общечеловеческими ценностями;

б) в школе проводятся различные мероприятия, которые мне не интересны;

в) не проводятся вовсе.

5. Общение с друзьями:

а) друзья в Вашей жизни единственная отдушина, им Вы доверяете все свои мысли, мечты, с ними советуетесь во всем, делитесь своими проблемами, стараетесь как можно больше с ними общаться;

б) друзья в Вашей жизни играют большую роль, но все свое свободное время Вы не можете отдавать им. Вам интересно с ними общаться, играть, но кроме них в Вашей жизни существуют другие сферы общения;

в) у Вас нет друзей и все свое свободное время Вы проводите за какой-то работой или около телевизора.

6. Где вы чувствуете себя свободно

а) дома;

б) среди друзей;

в) в школьном коллективе

7. Где больше всего Вы хотели бы почувствовать свою значимость:

а) в семейном кругу;

б) среди друзей;

в) среди одноклассников

8. В чем Вы хотели бы достичь наибольших результатов

а) в учебе;

б) в каком виде деятельности (спортивной, трудовой, музыкальной, хореографической и др.);

в) совершенствуя себя как человека.

Анализ анкеты:

— если в ответах преимущественно встречается пункт «а» — это значит, что духовное развитие идет нормально;

— если пункт «б» — духовное развитие происходит периодически;

— если пункт «в» — духовное развитие минимальное.

Анкета № 2

Класс _____ Пол _____

1. Есть ли у Вас идеал?

2. Что ты вкладываете в понятие идеал?

3. Кто Ваш любимый герой в жизни или в литературе?

4. На кого Вам хотелось бы быть похожим?

5. Каким Вы представляете себя через 10 лет?

6. Какие идеалы у Ваших родителей? Какие их взгляды вы разделяете, а с какими не можете согласиться?

7. Каким Вы представляете будущее своей семьи?

8. Каким Вы представляете будущее своей страны?

Анкета № 3

Класс _____ Пол _____

1. Что, по Вашему мнению, означает духовность?
2. Какие качества характеризуют духовную личность?
3. В чем они должны проявляться?
4. Какие из этих качеств свойственны Вам?
5. Что влияет на формирование духовности личности?
6. Чем отличается духовный человек от бездуховного?
7. Разделяете ли Вы мнение тех, кто считает наше общество бездуховным? Почему?
8. Что нужно сделать, чтобы наше общество и каждый человек в частности стали высокодуховными?

9. При каких условиях общество или отдельная личность могут утратить собственные духовные приобретения?

Если ученик заботится только о своей особе, своих интересах, удовлетворении своих потребностей, постоянных развлечениях – это говорит об отсутствии духовного здоровья, о том, что его необходимо развивать.

Если ученик заботливо относится к окружающему миру, сопереживает нуждающимся, думает о будущем своей страны, он обладает хорошим духовным здоровьем и является примером для подражания.

Анкета № 4

1. Назовите три самых главных качества, которые характеризовали бы человека духовного?
2. Назовите три качества, которые Вы наиболее цените в людях.
3. Какие качества Вы стремитесь развить в себе ? Почему ?
4. Как Вам хотелось бы, чтобы о Вас думали:
 - а) родители;
 - б) соседи;
 - в) одноклассники;
 - г) друзья.
5. От каких черт характера Вы хотели бы избавиться ?

Анализ анкеты см. анализ анкеты № 3.

Задание № 1

Дополните характеристику трех человек, где одного считают отважным, другого — интеллектуальным, а третьего — духовным.

Отважный человек обязательно смелый

Интеллектуальный человек владеет знаниями

Духовный человек тянется к духовности

Анализ задания см. анализ анкеты № 3.

Задание № 2

Учащимся предлагается нарисовать "Дерево жизни", где на зеленых листочках записывались собственные положительные качества, на желтых — отрицательные, на корнях — унаследованные от родителей, а на стволе — самые главные в жизни.

Анализ задания см. анализ анкеты № 3.

3. Анкета для родителей

Внимательно прочитайте список качеств и подчеркните только те, которые присущи Вашему ребенку. Напротив в одной из колонок напишите, как Вам удалось воспитать эти качества в характере Вашего ребенка, или как Вы помогаете избавиться от того или иного недостатка.

Черты характера	Как Вам удалось их воспитать?	Как Вы помогаете от них избавиться?
любовь к животным уверенность в себе любовь к власти самопожертвование стремление к лидерству честолюбие доброжелательность упрямство тяга к искусству мстительность стремление к высокой цели уважение к старшим злопамятность вера в людей милосердие жестокость		

религиозность любовь к природе презрение к слабым умение общаться лживость желание учиться сварливость справедливость миролюбие эгоизм доброта задиристость умение прощать жадность любовь к народным традици- ям зависть щедрость невнимательность искренность чувствительное восприятие прекрасного трусость терпимость лень неблагодарность трудолюбие пустословие		
--	--	--

Анализ анкеты.

Анкета дает возможность увидеть различные варианты воспитания качеств, помогающих развивать и укреплять духовное здоровье учеников

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

АНКЕТА

(для родителей и учащихся 6-11 классов)

Фамилия _____
Имя _____
Посещает (не посещает) детское учреждение (подчеркнуть) _____
Группа _____
Детский сад № _____
Класс _____
Школа _____

Уважаемые товарищи!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и постарайтесь максимально точно ответить на вопросы. Эти сведения необходимы врачу для оценки состояния здоровья Вашего ребенка (Вашего состояния здоровья) и своевременного врачебного совета.

Бывают ли:

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. Головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после посещения детского сада, школы) | Да | Нет |
| 2. Слезливость, частые колебания настроения, страхи. | Да | Нет |
| 3. Слабость, утомляемость после занятий (в школе, детском саду, дома). | Да | Нет |
| 4. Нарушения сна (долгое засыпание, чуткий сон, снохождение, ночное недержание мочи, трудное пробуждение по утрам). | Да | Нет |
| 5. Повышенная потливость или появление красных пятен при волнении. | Да | Нет |
| 6. Головокружение, неустойчивость при перемене положения тела. | Да | Нет |
| 7. Обмороки | Да | Нет |
| 8. Двигательная расторможенность (не может долго усидеть на месте). | Да | Нет |
| 9. Навязчивые движения (теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает, заикается). | Да | Нет |
| II. 10. Боли, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, перебои. | Да | Нет |
| 11. Повышение артериального давления. | Да | Нет |

III. 12. Часто насморк (4 и более раз в году).	Да	Нет
13. Часто кашель (4 и более раз в году)	Да	Нет
14. Часто потеря голоса (4 и более раз в году)	Да	Нет
IV. 15. Боли в животе	Да	Нет
16. Боли в животе после приема пищи	Да	Нет
17. Боли в животе до еды	Да	Нет
18. Тошнота, отрыжка, изжога	Да	Нет
19. Нарушения стула (запоры, поносы)	Да	Нет
20. Заболевания желудка, печени, кишечника	Да	Нет
V. 21. Боли в пояснице.	Да	Нет
22. Боли при мочеиспускании	Да	Нет
VI. 23. Реакция на какую-то пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (отеки, затрудненное дыхание, сыпь)	Да	Нет
24. Реакция на прививки (сыпь, отеки, затрудненное дыхание)	Да	Нет
25. Появление эксудативного диатеза (покраснение кожи, шелушение, экзема)	Да	Нет

Дата заполнения анкеты _____

Обобщение результатов	Заключение (предварительное)
I. 1,2,3,4,5,6,7,8,9	_____
II. 10,11	_____
III. 12,13,14	_____
IV. 15,16,17,18,19,20	Врач _____
V. 21,22	Дата _____
VI. 23,24,25	_____

Подпись медицинской сестры _____

ТАБЛИЦЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-17 ЛЕТ

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 4 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	94**	От 12,8 до 16,6	93**	От 12,4 до 16,7
	95	13,1 – 16,9	94	12,7 – 17,0
	96	13,5 – 17,3	95	13,0 – 17,3
	97	13,8 – 17,6	96	13,3 – 17,6
	98	14,2 – 18,0	97	13,6 – 17,9
Средний	99	14,5 – 18,3	98	13,9 – 18,2
	100	14,8 – 18,6	99	14,2 – 18,5
	101	15,2 – 19,0	100	14,5 – 18,8
	102	15,5 – 19,3	101	14,8 – 19,1
	103	15,9 – 19,7	102	15,1 – 19,4
	104	16,2 – 20,0	103	15,4 – 19,7
	105	16,6 – 20,4	104	15,7 – 20,0
	106	16,9 – 20,7	105	16,0 – 20,3
	107	17,2 – 21,0	106	16,3 – 20,6
	108	17,6 – 21,4	107	16,6 – 20,9
	109	17,9 – 21,7	108	16,9 – 21,2
Выше среднего	110	18,2 – 22,0	109	17,2 – 21,5
	110	18,2 – 22,0	110	17,5 – 21,8
	111	18,6 – 22,4	111	17,8 – 22,1
	112	18,9 – 22,7	112	18,1 – 22,4
	113	19,3 – 23,1	113	18,4 – 22,7
Высокий	114	19,6 – 23,4	114	18,7 – 23,0
	115	19,9 – 23,7	115	19,0 – 23,3
	116	20,3 – 24,1	116	19,3 – 23,6
	117	20,6 – 24,4	117	19,6 – 23,9
	118	21,0 – 24,8	118	19,9 – 24,2
	119	21,3 – 25,1	119	20,2 – 24,5

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 5 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	100**	От 14,4 до 19,5	97**	От 13,4 до 19,4
	101	14,7 – 19,8	98	13,8 – 19,8
	102	15,1 – 20,2	99	14,2 – 20,2
	103	15,4 – 20,5	100	14,6 – 20,6
	104	15,7 – 20,8	101	15,0 – 21,0
	105	16,1 – 21,2		
Средний	106	16,4 – 21,5	102	15,4 – 21,4
	107	16,7 – 21,8	103	15,8 – 21,8
	108	17,0 – 22,1	104	16,2 – 22,2
	109	17,4 – 22,5	105	16,6 – 22,6
	110	17,7 – 22,8	106	17,0 – 23,0
	111	18,0 – 23,1	107	17,4 – 23,4
	112	18,4 – 23,5	108	17,8 – 23,8
	113	18,7 – 23,8	109	18,2 – 24,2
	114	19,0 – 24,1	110	18,6 – 24,6
	115	19,4 – 24,5	111	19,0 – 25,0
	116	19,7 – 24,8		
Выше среднего	117	20,0 – 25,1	112	19,4 – 25,4
	118	20,3 – 25,4	113	19,8 – 25,8
	119	20,7 – 25,8	114	20,2 – 26,2
	120	21,0 – 26,1	115	20,6 – 26,6
	121	21,3 – 26,4	116	21,0 – 27,0
	122	21,7 – 26,8		
Высокий	123	22,0 – 27,1	117	21,4 – 27,4
	124	22,3 – 27,4	118	21,8 – 27,8
	125	22,7 – 27,8	119	22,2 – 28,2
	126	23,0 – 28,1	120	22,6 – 28,6
	127	23,3 – 28,4	121	23,0 – 29,0

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 6 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	107*	От 15,7 до 21,7	108*	От 15,9 до 21,9
	108	16,1 – 22,1	109	16,3 – 22,3
	109	16,5 – 22,5	110	16,7 – 22,7
	110	16,8 – 22,8	111	17,1 – 23,1
	111	17,3 – 23,2	112	17,5 – 23,5
Средний	112	17,6 – 23,6	113	17,9 – 23,9
	113	18,0 – 24,0	114	18,3 – 24,3
	114	18,4 – 24,4	115	18,7 – 24,7
	115	18,8 – 24,8	116	19,1 – 25,1
	116	19,1 – 25,1	117	19,5 – 25,5
	117	19,5 – 25,5	118	19,9 – 25,9
	118	19,9 – 25,9	119	20,3 – 26,3
	119	20,3 – 26,3	120	20,7 – 26,7
	120	20,7 – 26,7	121	21,1 – 27,1
	121	21,0 – 27,0	122	21,5 – 27,5
	122	21,4 – 27,4		
Выше среднего	123	21,8 – 27,8	123	21,9 – 27,9
	124	22,2 – 28,2	124	22,3 – 28,3
	125	22,6 – 28,6	125	22,7 – 28,7
	126	22,9 – 28,9	126	23,1 – 29,1
	127	23,3 – 29,3	127	23,5 – 29,5
Высокий	128	23,7 – 29,7	128	23,9 – 29,9
	129	24,1 – 30,1	129	24,3 – 30,3
	130	24,5 – 30,5	130	24,7 – 30,7
	131	24,8 – 30,8	131	25,1 – 31,1
	132	25,2 – 31,2	132	25,5 – 31,5

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 7 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	112**	от 15,2 до 25,4	112**	От 15,8 до 25,8
	113	15,8 – 26,0	113	15,4 – 26,4
	114	16,4 – 26,6	114	17,0 – 27,0
	115	17,0 – 27,2	115	17,6 – 27,6
	116	17,6 – 27,8	116	18,1 – 28,1
Средний	117	18,1 – 28,3	117	18,7 – 28,7
	118	18,7 – 28,9	118	19,5 – 29,3
	119	19,3 – 29,5	119	19,8 – 29,8
	120	19,8 – 30,0	120	20,4 – 30,4
	121	20,4 – 30,6	121	21,0 – 31,0
	122	21,0 – 31,2	122	21,5 – 31,5
	123	21,5 – 31,7	123	22,1 – 32,1
	124	22,1 – 32,3	124	22,7 – 32,7
	125	22,7 – 32,9	125	23,3 – 33,3
	126	23,3 – 33,5	126	23,9 – 33,9
	127	23,9 – 34,1	127	24,5 – 34,5
	128	24,5 – 34,7	128	25,1 – 35,1
Выше среднего	129	25,1 – 35,3	129	25,6 – 35,6
	130	25,7 – 35,9	130	26,2 – 36,2
	131	26,3 – 36,5	131	26,8 – 36,8
	132	26,9 – 37,1	132	27,4 – 37,4
	133	27,4 – 37,6	133	28,0 – 38,0
	134	28,0 – 38,2	134	28,5 – 38,5
Высокий	135	28,6 – 38,8	135	29,1 – 39,1
	136	29,2 – 39,4	136	29,7 – 39,7
	137	29,7 – 39,9	137	30,3 – 40,3
	138	30,3 – 40,5	138	30,9 – 40,9
	139	30,9 – 41,1	139	31,6 – 41,6

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 8 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	116**	от 16,7 до 25,4	116**	от 15,9 до 24,9
	117	17,2 – 26,0	117	16,5 – 25,5
	118	17,8 – 26,5	118	17,2 – 26,1
	119	18,4 – 27,1	119	17,8 – 26,7
	120	19,0 – 27,7	120	18,4 – 27,4
	121	19,5 – 28,3	121	19,0– 28,0
	122	20,1 – 288	122	19,6– 28,6
Средний	123	20,7 – 29,4	123	20,3 – 29,2
	124	21,2 – 30,0	124	20,4 – 29,8
	125	21,8 – 30,5	125	21,5 – 30,5
	126	22,4 – 31,1	126	22,1 – 31,1
	127	23,0 – 31,7	127	22,8 – 31,7
	128	23,5 – 32,2	128	23,4 – 32,3
	129	24,1 – 32,8	129	24,0 – 33,0
	130	24,7 – 33,4	130	24,6 – 33,6
	131	25,2 – 34,0	131	25,2 – 34,2
	132	25,8 – 34,5	132	25,9 – 34,8
	133	26,4 – 35,1	133	26,5 – 35,4
	134	26,9 – 35,7		
Выше среднего	135	27,5 – 36,2	134	27,1 – 36,1
	136	28,1 – 36,8	135	27,7 – 36,7
	137	28,7 – 37,4	136	28,3 – 37,3
	138	29,2 – 38,0	137	29,0 – 37,9
	139	29,8 – 38,5	138	29,6 – 38,6
			139	30,2 – 39,2
Высокий	140	30,4 – 39,1	140	30,8 – 39,8
	141	30,9 – 39,7	141	31,5 – 40,4
	142	31,5 – 40,2	142	32,1 – 41,0
	143	32,1 – 40,8	143	32,7 – 41,7
	144	32,7 – 41,4	144	33,3 – 42,3

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 9 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	121**	от 18,9 до 28,8	121**	от 18,3 до 28,8
	122	19,5 – 29,4	122	18,9 – 29,5
	123	20,1 – 30,0	123	19,6 – 30,1
	124	20,8 – 30,7	124	20,2 – 30,8
	125	21,4 – 31,3	125	20,9 – 31,4
	126	22,0 – 31,9	126	21,5 – 32,1
	127	22,6 – 32,5	127	22,2 – 32,7
Средний	128	23,3 – 33,2	128	22,8 – 33,4
	129	23,9 – 33,8	129	23,5 – 34,0
	130	24,5 – 34,4	130	24,1 – 34,7
	131	25,1 – 35,0	131	24,8 – 35,3
	132	25,7 – 35,7	132	25,4 – 36,0
	133	26,4 – 36,3	133	26,1 – 36,6
	134	27,0 – 36,9	134	26,7 – 37,3
	135	27,6 – 37,5	135	27,4 – 37,9
	136	28,2 – 38,2	136	28,0 – 38,6
	137	28,9 – 38,8	137	28,7 – 39,2
	138	29,5 – 39,4	138	29,3 – 39,9
	139	30,1 – 40,0	139	30,0 – 40,5
Выше среднего	140	30,7 – 40,7	140	30,6 – 41,2
	141	31,4 – 41,3	141	31,3 – 41,8
	142	32,0 – 41,9	142	31,9 – 42,5
	143	32,6 – 42,5	143	32,6 – 43,1
	144	33,2 – 43,1	144	33,2 – 43,8
	145	33,9 – 43,8	145	33,9 – 44,4
Высокий	146	34,5 – 44,4	146	34,5 – 45,1
	147	35,1 – 45,0	147	35,2 – 45,7
	148	35,7 – 45,6	148	35,8 – 46,4
	149	36,4 – 46,3	149	36,5 – 47,0
	150	37,0 – 46,9	150	37,1 – 47,7

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляют к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 10 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	125**	от 20,5 до 32,2	125**	от 19,1 до 31,9
	126	21,1 – 32,9	126	19,8 – 32,7
	127	21,8 – 33,6	127	20,5 – 33,4
	128	22,4 – 34,2	128	21,2 – 34,1
	129	23,1 – 34,9	129	21,9 – 34,8
	130	23,7 – 35,5	130	22,7 – 35,5
	131	24,4 – 36,2	131	23,4 – 36,3
Средний	132	25,0 – 36,8	132	24,1 – 37,0
	133	25,7 – 37,5	133	24,8 – 37,7
	134	26,4 – 38,1	134	25,5 – 38,4
	135	27,0 – 38,8	135	26,3 – 39,1
	136	27,7 – 39,4	136	27,0 – 39,9
	137	28,3 – 40,1	137	27,7 – 40,6
	138	29,0 – 40,8	138	28,4 – 41,3
	139	29,6 – 41,4	139	29,1 – 42,0
	140	30,3 – 42,1	140	29,9 – 42,7
	141	30,9 – 42,7	141	30,6 – 43,5
	142	31,6 – 43,4	142	31,3 – 44,2
	143	32,2 – 44,0	143	32,0 – 44,9
			144	32,7 – 45,6
Выше среднего	144	32,9 – 44,7	145	33,5 – 46,3
	145	33,5 – 45,3	146	34,2 – 47,1
	146	34,2 – 46,0	147	34,9 – 47,8
	147	34,9 – 46,6	148	35,6 – 48,5
	148	35,5 – 47,3	149	36,3 – 49,2
	149	36,2 – 48,0	150	37,1 – 49,9
	150	36,8 – 48,6		
Высокий	151	37,5 – 49,3	151	37,8 – 50,7
	152	38,1 – 49,9	152	38,5 – 51,4
	153	38,8 – 50,6	153	39,2 – 52,1
	154	39,4 – 51,2	154	39,9 – 52,8
	155	40,1 – 51,9	155	40,7 – 53,5
			156	41,4 – 54,3

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 11 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	129**	от 22,1 до 35,4	130**	от 21,2 до 35,9
	130	22,8 – 36,1	131	22,0 – 36,7
	131	23,5 – 36,8	132	22,7 – 37,4
	132	24,2 – 37,5	133	23,5 – 38,2
	133	24,9 – 38,2	134	24,2 – 38,9
	134	25,6 – 39,0	135	25,0 – 39,7
	135	26,4 – 39,7	136	25,7 – 40,4
Средний			137	26,5 – 41,2
	136	27,1 – 40,4	138	27,2 – 41,9
	137	27,8 – 41,1	139	28,0 – 42,7
	138	28,5 – 41,8	140	28,7 – 43,4
	139	29,2 – 42,5	141	29,5 – 44,2
	140	29,9 – 43,3	142	30,2 – 44,9
	141	30,7 – 44,0	143	30,9 – 45,6
	142	31,4 – 44,7	144	31,7 – 46,4
	143	32,1 – 45,4	145	32,4 – 47,1
	144	32,8 – 46,1	146	33,2 – 47,9
	145	33,5 – 46,8	147	33,9 – 48,6
	146	34,2 – 47,5	148	34,7 – 49,4
	147	34,9 – 48,3	149	35,4 – 50,1
Выше среднего	148	35,7 – 49,0	150	36,2 – 50,9
	149	36,4 – 49,7	151	36,9 – 51,6
	150	37,1 – 50,4	152	37,7 – 52,4
	151	37,8 – 51,1	153	38,4 – 53,1
	152	38,5 – 51,8	154	39,2 – 53,9
	153	39,2 – 52,5	155	39,9 – 54,6
	154	39,9 – 53,3	156	40,6 – 55,3
Высокий	155	40,7 – 54,0	157	41,4 – 56,1
			158	42,1 – 56,8
	156	41,4 – 54,7	159	42,9 – 57,6
	157	42,1 – 55,4	160	43,6 – 58,3
	158	42,8 – 56,1	161	44,4 – 59,1
	159	43,5 – 56,8	162	45,1 – 59,8
	160	44,2 – 57,5	163	45,9 – 60,6
	161	45,0 – 58,3	164	46,6 – 61,3
			165	47,4 – 62,1

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляют к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 12 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	133**	от 23,5 до 39,2	135**	от 24,2 до 41,1
	134	24,3 – 40,0	136	25,0 – 41,9
	135	25,1 – 40,7	137	25,8 – 42,7
	136	25,8 – 41,5	138	26,6 – 43,5
	137	26,6 – 42,3	139	27,4 – 44,3
	138	27,4 – 43,0	140	28,2 – 45,1
	139	28,1 – 43,8	141	29,0 – 45,9
	140	28,9 – 44,6	142	29,8 – 46,7
Средний			143	30,6 – 47,5
	141	29,6 – 45,3	144	31,4 – 48,3
	142	30,4 – 46,1	145	32,2 – 49,1
	143	31,2 – 46,8	146	32,9 – 49,9
	144	31,9 – 47,6	147	33,7 – 50,7
	145	32,7 – 48,4	148	34,5 – 51,5
	146	33,4 – 49,1	149	35,3 – 52,3
	147	34,2 – 49,9	150	36,1 – 53,1
	148	35,0 – 50,6	151	36,9 – 53,9
	149	35,7 – 51,4	152	37,7 – 54,7
	150	36,5 – 52,2	153	38,5 – 55,5
	151	37,2 – 52,9	154	39,3 – 56,3
	152	38,0 – 53,7	155	40,1 – 57,1
	153	38,8 – 54,5	156	40,9 – 57,8
	154	39,5 – 55,2	157	41,7 – 58,6
	155	40,3 – 56,0	158	42,5 – 59,4
Выше среднего	156	41,1 – 56,7	159	43,3 – 60,2
	157	41,8 – 57,5	160	44,1 – 61,0
	158	42,6 – 58,3	161	44,9 – 61,8
	159	43,3 – 59,0	162	45,7 – 62,6
	160	44,1 – 59,8	163	46,5 – 63,4
	161	44,9 – 60,5	164	47,3 – 64,2
	162	45,6 – 61,3	165	48,1 – 65,0
Высокий	163	46,4 – 62,1	166	48,9 – 65,8
	164	47,1 – 62,8	167	49,6 – 66,6
	165	47,9 – 63,6	168	50,4 – 67,4
	166	48,7 – 64,4	169	51,2 – 68,2
	167	49,4 – 65,1	170	52,0 – 69,0
	168	50,2 – 65,9	171	52,8 – 69,8
			172	53,6 – 70,6

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 13 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	138**	от 25,7 до 42,2	143**	от 28,9 до 46,7
	139	26,5 – 43,1	144	29,8 – 47,7
	140	27,3 – 43,9	145	30,7 – 48,6
	141	28,1 – 44,7	146	31,6 – 49,5
	142	28,9 – 45,5	147	32,5 – 50,4
	143	29,8 – 46,3	148	33,5 – 51,3
	144	30,6 – 47,2	149	34,4 – 52,3
	145	31,4 – 48,0	150	35,3 – 53,2
Средний	146	32,2 – 48,8		
	147	33,1 – 49,6	151	36,2 – 54,1
	148	33,9 – 50,5	152	37,2 – 55,0
	149	34,7 – 51,3	153	38,1 – 55,9
	150	35,5 – 52,1	154	39,0 – 56,9
	151	36,3 – 52,9	155	39,9 – 57,8
	152	37,2 – 53,7	156	40,8 – 58,7
	153	38,0 – 54,6	157	41,8 – 59,6
	154	38,8 – 55,4	158	42,7 – 60,6
	155	39,6 – 56,2	159	43,6 – 61,5
	156	40,4 – 57,0	160	44,5 – 62,4
	157	41,3 – 57,8	161	45,4 – 63,3
	158	42,1 – 58,7	162	46,4 – 64,2
	159	42,9 – 59,5	163	47,3 – 65,2
	160	43,7 – 60,3		
	161	44,6 – 61,1		
Выше среднего	162	45,4 – 62,0		
	163	46,2 – 62,8		
	164	47,0 – 63,6	164	48,2 – 66,1
	165	47,8 – 64,4	165	49,1 – 67,0
	166	48,7 – 65,2	166	50,1 – 67,9
	167	49,5 – 66,1	167	51,0 – 68,9
	168	50,3 – 66,9	168	51,9 – 69,8
Высокий	169	51,1 – 67,7	169	52,8 – 70,7
	170	51,9 – 68,5	170	53,7 – 71,6
	171	52,8 – 69,3		
	172	53,6 – 70,2	171	54,7 – 72,5
	173	54,4 – 71,0	172	55,6 – 73,5
	174	55,2 – 71,8	173	56,5 – 74,4
	175	56,1 – 72,6	174	57,4 – 75,3
	176	56,9 – 73,5	175	58,4 – 76,2
	177	57,7 – 74,3	176	59,3 – 77,1
	178	58,5 – 75,1		
	179	59,3 – 75,9		

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляют-ся к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 14 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	145**	от 31,8 до 48,4	148**	от 34,2 до 52,2
	146	32,6 – 49,3	149	35,0 – 53,1
	147	33,4 – 50,1	150	36,0 – 54,1
	148	34,3 – 50,9	151	36,9 – 55,0
	149	35,1 – 51,8	152	37,9 – 56,0
	150	35,9 – 52,6	153	38,8 – 56,9
	151	36,8 – 53,4	154	39,8 – 57,9
	152	37,6 – 54,2		
	153	38,4 – 55,1		
	154	39,2 – 55,9		
Средний	155	40,1 – 56,7	155	40,7 – 58,8
	156	40,9 – 57,6	156	41,7 – 59,7
	157	41,7 – 58,4	157	42,6 – 60,7
	158	42,6 – 59,2	158	43,6 – 61,6
	159	43,4 – 60,0	159	44,5 – 62,6
	160	44,2 – 60,9	160	45,5 – 63,5
	161	45,0 – 61,7	161	46,4 – 64,5
	162	45,9 – 62,5	162	47,4 – 65,4
	163	46,7 – 63,3	163	48,3 – 66,4
	164	47,5 – 64,2	164	49,2 – 67,3
	165	48,3 – 65,0	165	50,2 – 68,3
	166	49,2 – 65,8	166	51,1 – 69,2
	167	50,0 – 66,7		
	168	50,8 – 67,5		
	169	51,7 – 68,3		
	170	52,5 – 69,1		
	171	53,3 – 70,0		
Выше среднего	172	54,1 – 70,8	167	52,1 – 70,2
	173	55,0 – 71,6	168	53,0 – 71,1
	174	55,8 – 72,5	169	54,0 – 72,1
	175	56,6 – 73,3	170	54,9 – 73,0
	176	57,5 – 74,1	171	55,9 – 74,0
	177	58,3 – 74,9	172	56,8 – 74,9
	178	59,1 – 75,8		
	179	59,9 – 76,6		
	180	60,8 – 77,4		
Высокий	181	61,6 – 78,3	173	57,8 – 75,8
	182	62,4 – 79,1	174	58,7 – 76,8
	183	63,3 – 79,9	175	59,7 – 77,7
	184	64,1 – 80,7	176	60,6 – 78,7
	185	64,9 – 81,6	177	61,6 – 79,6
	186	65,7 – 82,4		
	187	66,6 – 83,2		
	188	67,4 – 84,1		

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 15 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	151**	от 37,7 до 57,9	151**	от 38,9 до 59,9
	152	38,6 – 58,7	152	39,7 – 60,7
	153	39,4 – 59,6	153	40,5 – 61,5
	154	40,3 – 60,4	154	41,3 – 62,3
	155	41,1 – 61,3	155	42,1 – 63,1
	156	41,9 – 62,1	156	42,9 – 63,9
	157	42,8 * 63,0		
	158	43,6 – 63,8		
	159	44,5 – 64,7		
	160	45,3 – 65,5		
Средний	161	46,2 – 66,3	157	43,7 – 64,7
	162	47,0 – 67,2	158	44,5 – 65,6
	163	47,9 – 68,0	159	45,4 – 66,4
	164	48,7 – 68,9	160	46,2 – 67,2
	165	49,5 – 69,7	161	47,0 – 68,0
	166	50,4 – 70,6	162	47,8 – 68,8
	167	51,2 – 71,4	163	48,6 – 69,6
	168	52,1 – 72,2	164	49,4 – 70,4
	169	52,9 – 73,1	165	50,2 – 71,2
	170	53,8 – 73,9	166	51,0 – 72,0
	171	54,6 – 74,8	167	51,9 – 72,9
	172	55,5 – 75,6	168	52,7 – 73,7
	173	56,3 – 76,5		
	174	57,1 – 77,3		
	175	58,0 – 78,2		
	176	58,8 – 79,0		
	177	59,7 – 79,8		
Выше среднего	178	60,5 – 80,7	169	53,5 – 74,5
	179	61,4 – 81,5	170	54,3 – 75,3
	180	62,2 – 82,4	171	55,1 – 76,1
	181	63,1 – 83,2	172	55,9 – 76,9
	182	63,9 – 84,1	173	56,7 – 77,7
	183	64,7 – 84,9		
	184	65,6 – 85,8		
	185	66,4 – 86,6		
Высокий	186	67,3 – 87,4		
	187	68,1 – 88,3	174	57,5 – 78,5
	188	69,0 – 89,1	175	58,3 – 79,4
	189	69,8 – 90,0	176	59,2 – 80,2
	190	70,7 – 90,8	177	60,0 – 81,0
	191	71,5 – 91,7	178	60,8 – 81,8
	192	72,3 – 92,5		
	193	73,2 – 93,4		

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 16 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	157**	от 42,4 до 65,0	152**	От 41,9 до 62,2
	158	43,3 – 65,9	153	42,6 – 62,9
	159	44,2 – 66,7	154	43,4 – 63,6
	160	45,0 – 67,6	155	44,1 – 64,4
	161	45,9 – 68,5	156	44,8 – 65,1
	162	46,8 – 69,4	157	45,6 – 65,8
	163	47,7 – 70,2		
	164	48,5 – 71,1		
	165	49,4 – 72,0		
Средний	166	50,3 – 72,8	158	46,3 – 66,6
	167	51,2 – 73,7	159	47,1 – 67,3
	168	52,0 – 74,6	160	47,8 – 68,1
	169	52,9 – 75,5	161	48,5 – 68,8
	170	53,8 – 76,3	162	49,3 – 69,5
	171	54,6 – 77,2	163	50,0 – 70,3
	172	55,5 – 78,1	164	50,8 – 71,0
	173	56,4 – 79,0	165	51,5 – 71,7
	174	57,3 – 79,8	166	52,2 – 72,5
	175	58,1 – 80,7	167	53,0 – 73,2
	176	59,0 – 81,6	168	53,7 – 74,0
	177	59,9 – 82,4	169	54,4 – 74,7
	178	60,7 – 83,3		
	179	61,6 – 84,2		
	180	62,5 – 85,1		
	181	63,4 – 85,9		
Выше среднего	182	64,2 – 86,8	170	55,2 – 75,4
	183	65,1 – 87,7	171	55,9 – 76,2
	184	66,0 – 88,5	172	56,7 – 76,9
	185	66,8 – 89,4	173	57,4 – 77,7
	186	67,7 – 90,3	174	58,1 – 78,4
	187	68,6 – 91,2		
	188	69,5 – 92,0		
	189	70,3 – 92,9		
Высокий	190	71,2 – 93,8	175	58,9 – 79,1
	191	72,1 – 94,6	176	59,6 – 79,9
	192	73,0 – 95,5	177	60,4 – 80,6
	193	73,8 – 96,4	178	61,1 – 81,3
	194	74,7 – 97,3	179	61,8 – 82,1
	195	75,6 – 98,0		
	196	76,4 – 99,0		

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляют-ся к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

**Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте* у детей 17 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес(в кг)
Ниже среднего	160**	от 47,5 до 70,2	152**	от 42,1 до 61,5
	161	48,2 – 71,0	153	42,9 – 62,2
	162	49,0 – 71,7	154	43,6 – 63,0
	163	49,8 – 72,5	155	44,3 – 63,7
	164	50,5 – 73,3	156	45,1 – 64,4
	165	51,3 – 74,0	157	45,8 – 65,2
	166	52,0 – 74,8	158	46,5 – 65,9
	167	52,8 – 75,5		
Средний	168	53,5 – 76,3	159	47,3 – 66,6
	169	54,3 – 77,0	160	48,0 – 67,3
	170	55,0 – 77,8	161	48,7 – 68,1
	171	55,8 – 78,5	162	49,5 – 68,8
	172	56,6 – 79,3	163	50,2 – 69,5
	173	57,3 – 80,1	164	50,9 – 70,3
	174	58,1 – 80,8	165	51,7 – 71,0
	175	58,8 – 81,6	166	52,4 – 71,7
	17С	59,6 – 82,3	167	53,1 – 72,5
	177	60,3 – 83,1	168	53,8 – 73,2
	178	61,1 – 83,8	169	54,6 – 75,9
	179	61,8 – 84,6		
	180	62,6 – 85,3		
	181	63,4 – 86,1		
	182	64,1 – 86,9		
	183	64,9 – 87,6		
Выше среднего	184	65,6 – 88,4	170	55,3 – 74,7
	185	– 66,4 – 89,1	171	56,0 – 75,4
	186	67,1 – 89,9	172	56,8 – 76,1
	187	67,9 – 90,6	173	57,5 – 76,9
	188	68,6 – 91,4	174	58,2 – 77,6
	189	69,4 – 92,1	175	59,0 – 78,3
	190	70,2 – 92,9		
Высокий	191	70,9 – 93,7	176	59,7 – 79,0
	192	71,7 – 94,4	177	60,4 – 80,8
	193	72,4 – 95,2	178	61,2 – 81,5
	194	73,2 – 95,9	179	61,9 – 82,2
	195	73,9 – 96,7	180	62,6 – 83,0
	196	74,7 – 97,2		
	197	75,4 – 97,9		

* 1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

** Дети с ростом ниже этих значений направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Приложение 3.

Показатели систолического и диастолического артериального давления (мм рт. ст.) у здоровых школьников 7-17 лет

Возраст годы	Мальчики		Девочки	
	Пределы нормального АД (М ± σ)			
	Систоличе- ское	Диастоличе- ское	систоличе- ское	диастоличе- ское
7-8	80-99	44-61	80-98	40-60
9	80-100	45-61	80-98	42-61
10	84-105	47-62	83-100	48-62
11	86-105	48-63	83-105	47-62
12	86-107	47-64	85-106	50-64
13	89-110	48-65	86-110	50-66
14	90-115	49-66	90-113	52-69
15	93-115	48-69	91-115	52-67
16	95-121	50-71	91-119	55-69
17	98-125	54-71	96-120	54-67

Примечание: Дети с АД выше или ниже указанных границ должны быть взяты врачом школы под наблюдение (возможно наличие сосудистой дистонии по гипертоническому или гипотоническому типу).

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЭКСПРЕСС-ОПРОС.

Приложение 4

Ф. И. О. _____ Адрес _____ Дата рождения _____

Национальность: отца _____ матери _____

Родственники	Сибсы (братья, сестры)	Родители		По отцу		По матери		Дети	Приме- чение
		мать	отец	Бабушка	дедушка	Бабушка	дедушка		
Заболевания								сколько	
Заболевание глаз									
Заболевания уха, горла, носа									
Хирургические заболева- ния									
Гинекологические заболе- вания									
Заболевания нервной системы									
Заболевания психики (умственная отсталость, шизофрения и др.)									
Кожные заболевания									
Эндокринные болезни (сахарный диабет, болезнь щитовидной железы и др.)									
Болезни опорно- двигательного аппарата									
Болезни желудочно- кишечного тракта									
Болезни органов дыхания									
Болезни почек									
Болезни сердечно- сосудистой системы									
Аллергия									
Долгожители									
Возраст смерти									

Раздел 1 – БАТА

		Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
1.	Я очень быстро включаюсь в работу	1	2	3	4	5	6
2.	Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию	1	2	3	4	5	6
3.	По натуре я человек деятельный и живой	1	2	3	4	5	6
4.	Я худощавый и с трудом набираю в весе	1	2	3	4	5	6
5.	Я всегда быстро заучиваю все новое	1	2	3	4	5	6
6.	Походка у меня, в основном легкая и быстрая	1	2	3	4	5	6
7.	Я с трудом принимаю решения	1	2	3	4	5	6
8.	У меня часто бывают газы и запоры	1	2	3	4	5	6
9.	У меня часто холодеют ноги и руки	1	2	3	4	5	6
10.	Я часто волнуюсь и испытываю тревогу	1	2	3	4	5	6
11.	Я как и большинство людей, не выношу холодной погоды	1	2	3	4	5	6
12.	Я быстро разговариваю и мои друзья считают, что я болтлив	1	2	3	4	5	6
13.	Я эмоционален, у меня часто меняется настроение	1	2	3	4	5	6
14.	Я часто засыпаю с трудом и сплю некрепко	1	2	3	4	5	6
15.	У меня очень сухая кожа особенно зимой	1	2	3	4	5	6
16.	У меня богатое воображение и деятельный, неутомимый ум	1	2	3	4	5	6
17.	Хожу я быстро и активно, часто ощущаю приливы энергии	1	2	3	4	5	6
18.	Я легко прихожу в возбуждение	1	2	3	4	5	6
19.	Если я живу один, то питание и сон у меня беспорядочные	1	2	3	4	5	6
20.	Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро	1	2	3	4	5	6

СУММА БАТЫ:

Раздел 2 – ПИТТА

		Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
1.	Я считаю себя очень энергичным	1	2	3	4	5	6
2.	В своей работе я стараюсь быть очень точным и аккуратным	1	2	3	4	5	6
3.	Я хладнокровен и у меня волевые манеры	1	2	3	4	5	6
4.	В жару мне не по себе, и я быстро устаю	1	2	3	4	5	6
5.	Я быстро потею	1	2	3	4	5	6
6.	Я быстро прихожу в раздражение и гнев	1	2	3	4	5	6
7.	Если я пропускаю еду, то чувствую себя не уютно	1	2	3	4	5	6
8.	Для моих волос характерно: ранняя седина, облысение, тонкие, блестящие, прямые, рыжие или соломенного цвета	1	2	3	4	5	6
9.	У меня сильный аппетит, при желании могу съесть очень много	1	2	3	4	5	6
10.	Многие считают меня прямым	1	2	3	4	5	6
11.	У меня регулярный стул, и скорее жидкий нежели запор	1	2	3	4	5	6
12.	Я быстро теряю терпение	1	2	3	4	5	6
13.	Я люблю основательность и склонен к педантизму	1	2	3	4	5	6
14.	Я быстро прихожу в ярость, но при этом отходчив	1	2	3	4	5	6
15.	Я люблю холодную пищу: мороженое и холодные напитки	1	2	3	4	5	6
16.	Я не переношу в помещении скорее жару чем холод	1	2	3	4	5	6
17.	Я не выношу слишком горячую и острую пищу	1	2	3	4	5	6
18.	Я не очень то терпелив в споре	1	2	3	4	5	6
19.	Я люблю вызов, и если хочу чего-то добиться, то очень решителен в своих действиях	1	2	3	4	5	6
20.	Я очень взыскателен к другим и к себе	1	2	3	4	5	6

СУММА ПИТТЫ:

Раздел 3 – КАПХА

		Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
1.	Я от природы склонен все делать медленно и спокойно	1	2	3	4	5	6
2.	Я толстею быстрее других, а худею медленнее	1	2	3	4	5	6
3.	У меня спокойный и мирный характер	1	2	3	4	5	6
4.	Я легко пропускаю еду, не чувствую при этом дискомфорта	1	2	3	4	5	6
5.	У меня часто бывает слезь в носу, приступы астмы и гайморита	1	2	3	4	5	6
6.	Я должен спать не менее 8 часов, чтобы чувствовать себя нормально	1	2	3	4	5	6
7.	Я сплю очень глубоко	1	2	3	4	5	6
8.	Я от природы спокоен, меня трудно разозлить	1	2	3	4	5	6
9.	Я медленно запоминаю, но у меня долгая и прекрасная память	1	2	3	4	5	6
10.	У меня склонность к полноте	1	2	3	4	5	6
11.	Холодная и влажная погода меня угнетает	1	2	3	4	5	6
12.	У меня густые, темные, волнистые волосы	1	2	3	4	5	6
13.	У меня гладкая нежная кожа и бледный цвет лица	1	2	3	4	5	6
14.	У меня крепкое, плотное телосложение	1	2	3	4	5	6
15.	Я спокойный, мягкий, нежный и прощающий	1	2	3	4	5	6
16.	После еды я всегда чувствую тяжесть в желудке	1	2	3	4	5	6
17.	Я очень энергичен и вынослив	1	2	3	4	5	6
18.	Обычно я хожу медленной размеренной походкой	1	2	3	4	5	6
19.	Я долго сплю, с трудом встаю, по утрам чувствую слабость	1	2	3	4	5	6
20.	Я медленно ем и медлителен в движениях	1	2	3	4	5	6

СУММА КАПХИ:

Окончательный расчет:

БАТА

ПИТТА

КАПХА

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников — мальчиков 6-18 лет

1. Массо-ростовой индекс Кетле (г/см)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	1	3	5	2	0
6	< 149	150—174	175—226	227—251	252 >
7	< 170	171—191	192—234	235—255	256 >
8	< 170	171—195	196—234	235—255	256 >
9	< 182	183—195	196—234	235—262	263 >
10	< 205	206—219	220—254	255—289	290 >
11	< 218	219—237	238—276	277—295	296 >
12	< 220	221—237	238—276	277—295	296 >
13	< 225	226—256	257—315	316—344	345 >
14	< 277	278—298	299—341	342—362	363 >
15	< 306	307—327	328—370	371—391	392 >
16	< 306	307—327	328—411	312—488	489 >
17-18	< 306	307—327	328—420	421—496	497 >

2. Индекс Робинсона («двойное произведение») (усл/ед)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	0	2	4	2	0
6	< 70	71—79	80—101	102—111	112 >
7	< 70	71—79	80—105	106—113	114 >
8	< 70	71—79	80—108	109—116	117 >
9	< 70	71—77	78—107	108—115	116 >
10	< 70	71—79	80—105	106—115	114 >
11	< 70	71—77	78—102	103—110	111 >
12	< 70	71—76	77—100	101—107	108 >
13	< 70	71—79	80—108	109—117	118 >
14	< 70	71—78	79—108	109—114	115 >
15	< 70	71—80	81—108	109—116	117 >
16	< 70	71—80	81—107	108—115	116 >
17-18	< 70	71—80	81—107	108—115	116 >

3. Индекс Скибинского (усл/ед)

Воз- раст (лет)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
6	< 182	183–233	234–288	289–315	316 >
7	< 182	183–247	248–378	379–444	445 >
8	< 241	242–344	345–551	552–654	655 >
9	< 394	395–499	500–605	606–710	711 >
10	< 452	453–629	630–984	985–1061	1062 >
11	< 571	572–721	722–1022	1023–1172	1163 >
12	< 571	572–681	682–1082	1083–1282	1283 >
13	< 769	770–924	925–1225	1226–1380	1381 >
14	< 864	865–1009	1010–1500	1501–1745	1746 >
15	< 864	865–1099	1100–1590	1591–1849	1850 >
16	< 899	900–1149	1150–1700	1701–2000	2001 >
17-18	< 899	900–1199	1200–1700	1701–2050	2051 >

4. Индекс мощности Шаповаловой В. А. (усл/ед)

Воз- раст (лет)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
6	< 59	60–69	70–92	93–103	104 >
7	< 63	64–74	75–97	98–108	109 >
8	< 63	64–88	89–99	100–110	111 >
9	< 69	70–92	93–139	140–162	163 >
10	< 97	98–112	113–153	154–168	169 >
11	< 101	102–117	118–158	159–170	171 >
12	< 114	115–137	138–182	183–204	205 >
13	< 114	115–137	138–182	183–204	205 >
14	< 128	129–157	158–216	217–245	246 >
15	< 134	135–169	170–240	241–275	276 >
16	< 194	195–119	220–270	271–295	296 >
17-18	< 199	200–224	225–275	276–300	301 >

Индекс Руфье (усл./ед.) для всех возрастов

	Оценка в баллах				
	–2	–1	+2	+3	+5
Усл./ед.	≥ 15	10–14	8–9	6–7	≤ 5

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников — девочек 6-18 лет

1. Массо-ростовой индекс Кетле (г/см)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	1	3	5	2	0
6	< 165	166–182	183–200	201–218	219 >
7	< 171	172–186	187–217	218–232	233 >
8	< 171	172–190	191–233	234–254	255 >
9	< 175	176–194	195–233	234–254	255 >
10	< 211	212–231	232–272	273–292	293 >
11	< 211	212–232	233–289	290–317	318 >
12	< 231	232–261	262–322	323–352	353 >
13	< 256	257–282	283–335	336–361	362 >
14	< 275	276–319	320–368	369–392	393 >
15	< 276	277–319	320–406	407–449	450 >
16	< 273	274–319	320–410	411–456	457 >
17-18	< 270	271–319	320–414	415–463	464 >

2. Индекс Робинсона («двойное произведение») (усл/ед)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	0	2	4	2	0
6	< 70	71–80	81–103	104–113	114 >
7	< 70	71–79	80–105	106–110	111 >
8	< 70	71–83	84–105	106–110	111 >
9	< 70	71–75	76–100	101–105	106 >
10	< 70	71–75	76–100	101–112	113 >
11	< 70	71–80	81–100	101–114	115 >
12	< 70	71–75	76–105	106–120	121 >
13	< 70	71–82	83–105	106–120	121 >
14	< 70	71–78	79–105	106–114	115 >
15	< 70	71–85	86–100	101–110	111 >
16	< 70	71–85	86–100	101–110	111 >
17-18	< 70	71–85	86–100	101–110	111 >

3. Индекс Скибинского (усл/ед)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
6	< 128	129–193	194–324	325–389	390 >
7	< 228	229–293	294–434	435–499	500 >
8	< 361	362–453	454–638	639–730	731 >
9	< 510	511–627	628–862	863–979	980 >
10	< 651	652–733	734–898	899–980	981 >
11	< 651	652–789	790–1090	1091–1240	1241 >
12	< 769	770–934	935–1265	1266–1430	1431 >
13	< 1093	1094–1359	1360–1892	1893–2158	2159 >
14	< 1147	1148–1407	1408–1940	1941–2206	2207 >
15	< 1153	1154–1479	1480–2132	2133–2458	2459 >
16	< 1199	1200–1515	1516–2788	2789–3424	3425 >
17-18	< 1249	1250–1619	1620–3400	3401–4400	4401 >

4. Индекс мощности Шаповаловой В. А. (усл/ед)

Возраст (лет)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
6	< 39	40–58	59–74	75–90	91 >
7	< 51	52–63	64–88	89–100	101 >
8	< 62	63–76	77–105	106–119	120 >
9	< 90	93–103	104–130	131–143	144 >
10	< 113	114–127	128–156	157–170	171 >
11	< 113	114–129	130–164	165–200	201 >
12	< 132	133–157	158–194	195–253	254 >
13	< 132	133–157	158–230	231–258	259 >
14	< 193	194–216	217–253	254–276	277 >
15	< 193	194–216	217–260	261–293	294 >
16	< 212	213–245	246–312	313–345	346 >
17-18	< 212	213–245	246–296	297–324	325 >

Индекс Руфье (усл./ед.) для всех возрастов

	Оценка в баллах				
	–2	–1	+2	+3	+5
Усл./ед.	≥ 15	10–14	7–9	6–4	≤ 3

Приложение 7.

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет (М+/- 1 б)

Показатели	П о л	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Скорость бега на 10м с хода	м	3,0 - 2,3	2,6 - 2,1	2,5 - 1,8	2,3 - 1,7
	д	3,2 - 2,4	2,8 - 2,2	2,7 - 1,9	2,6 - 1,9
Скорость бега на 30 м со старта	м	9,8 - 7,9	9,1 - 7,1	7,6 - 6,5	7,0 - 6,0
	д	10,2 - 7,9	8,8 - 7,0	8,4 - 6,5	8,3 - 6,3
Длина прыжка с места	м	64,0 - 91,5	82,0 - 107,0	95,0 - 132,0	112,0 - 140,0
	д	60,0 - 88,0	77,0 - 103,0	92,0 - 121,0	97,0 - 129,0
Дальность броска набивного мяча из-за головы (см)	м	125,0 - 205,0	165,0 - 260,0	215,0 - 340,0	270,0 - 400,0
	д	110,0 - 190,0	140,0 - 230,0	175,0 - 300,0	220,0 - 350,0
Скорость бега (сек) на 90 м	м		37,3 - 27,3		
	д		37,0 - 26,2		
Скорость бега (сек) на 120 м	м			38,6 - 27,3	
	д			37,0 - 26,2	
Скорость бега (сек) на 150м	м				41,6 - 33,9
	д				43,9 - 34,9
Скорость бега (сек) на 300м	м			105,1 - 85,8	97,3 - 81,8
	д			107,2 - 84,2	101,2 - 84,6

Оценка результатов (для мужского пола)

Б/В	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10	133	140	153	172	180	189	197	209	222	242	258	264	270	274	265
9	125	131	146	165	173	182	190	202	214	234	249	256	262	267	262
8	118	124	138	157	166	176	184	195	207	226	240	249	254	260	256
7	111	117	131	150	159	169	171	188	199	218	230	241	246	252	249
6	104	110	123	143	152	163	171	181	192	210	221	234	239	245	242
5	97	103	116	136	146	156	164	174	184	202	212	226	231	238	256
4	89	96	108	128	139	149	158	167	177	194	203	219	223	231	228
3	81	90	101	121	132	143	151	160	169	185	194	211	216	223	221
2	73	83	93	114	125	136	145	153	162	177	185	204	208	215	214
1	64	76	86	107	118	130	138	146	154	169	176	196	200	209	208
0	63	75	85	106	117	129	137	145	153	168	175	195	199	208	207

Оценка результатов (для женского пола)

Б/В	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10	122	128	138	160	173	181	192	201	208	214	223	228	231	226	224
9	115	121	131	152	165	174	184	194	201	206	215	220	223	218	216
8	109	115	125	145	157	167	177	186	193	199	206	211	214	210	208
7	102	109	118	137	150	160	170	178	186	191	197	202	205	202	200
6	95	102	112	129	142	153	163	171	179	183	189	194	197	192	191
5	88	96	105	121	135	146	156	163	172	175	180	185	188	184	183
4	82	90	99	114	127	139	149	155	165	168	173	178	181	176	175
3	75	84	92	106	120	132	142	148	158	161	166	171	174	169	167
2	68	77	86	98	112	125	135	140	151	154	159	164	167	162	160
1	61	71	79	90	105	118	128	132	144	147	152	158	161	156	153
0	60	70	78	89	104	117	127	131	143	146	151	157	160	155	152

Фактор А.

- 1.1. *а) Быстро ли ты справляешься со своими домашними заданиями или
б) ты их выполняешь долго.
- 2.2. а) Если над тобой подшутили, ты немного сердишься или
*б) смеешься.
- 3.5. *а) У тебя много друзей или
б) не очень много.
- 4.7. *а) Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей или
б) случается, что ты их забываешь.
- 5.9. а) Когда учитель выбирает твоего одноклассника для работы, которую ты сам хотел сделать, тебе становится обидно или
*б) ты быстро об этом забываешь.
- 6.61. *а) К тебе хорошо относятся почти все люди или
б) только некоторые
- 7.62. а) Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный и вялый или
*б) тебе сразу хочется повеселиться.
- 8.65. *а) Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей или
б) иногда тебе не хочется никого видеть.
- 9.67. *а) Другим детям нравится то, что предлагаешь или
б) им не всегда это нравится.
- 10.69. а) Находишь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя или
*б) они относятся к тебе по-дружески
Здесь и далее звездочка (*) указывает на значимый ответ.
В приводимой двойной нумерации первый номер – порядковый, а второй дается в соответствии с полным вариантом опросника.

Фактор С.

- 1.3. *а) Думаешь ли ты, что почти все можешь сделать как надо или
б) ты можешь справиться только с некоторыми заданиями.
- 2.4. а) Часто ли ты делаешь ошибки или
*б) ты их почти не делаешь.
- 3.6. а) Другие дети умеют больше, чем ты или
*б) ты можешь столько же.
- 4.8. *а) Ты много читаешь или
б) большинство ребят читает больше.
- 5.10. *а) Считаешь ли ты, что твои выдумки, предложения, идеи – хорошие и правильные или
б) ты не уверен в этом.
- 6.63. *а) Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие или
б) тебе надо немного больше времени.

- 7.64. а) Бываешь ли ты иногда неуверен в себе или
*б) ты уверен в себе.
- 8.66. а) Говорит ли тебе мама, что слишком медлителен или
*б) ты делаешь все быстро.
- 9.68. *а) В школе ты выполняешь все точно так, как требуют или
б) твои одноклассники выполняют требования учителя более точно.
- 10.70. *а) Делаешь ли ты все всегда хорошо или
б) бывают дни, когда у тебя ничего не получается.

Фактор Д.

- 1.12. а) Ты обычно молчаливый или
*б) много говоришь.
- 2.16. а) Можешь ли ты вечером долго сидеть спокойно или
*б) начинаешь ёрзать.
- 3.20. *а) Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный или
б) ты тихий и спокойный
- 4.24. а) Ты всегда осторожен в своих движениях или
*б) бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы.
- 5.28. *а) Часто ли учитель делает тебе замечания на уроках или
б) он считает, что ты ведешь себя как надо.
- 6.72. а) Сидишь ли ты во время урока спокойно или
*б) любишь повертеться
- 7.76. а) Ты считаешь, что ты всегда вежлив или
*б) бываешь надоедливый.
- 8.80. *а) Хочется ли тебе быть иногда непослушным или
б) у тебя никогда нет такого желания.
- 9.84. а) Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно или
*б) тебе от радости хочется прыгать.
- 10.88. *а) Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради или
б) он этого почти никогда не говорит.

Фактор Н.

- 1.32. а) Обижают ли тебя взрослые или
*б) они тебя хорошо понимают.
- 2.36. *а) Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные дети или
б) тебе надо больше времени.
- 3.40. а) В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой или
*б) они частенько слушают тебя.
- 4.44. *а) Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать или
б) ты робеешь, смущаешься.
- 5.48. *а) Хорошо ли тебе живется или

- б) не совсем хорошо.
- 6.92. а) Долго ли ты помнишь о своих неприятностях или
*б) ты быстро о них забываешь.
- 7.96. *а) Хвалит ли тебя учитель или
б) он о тебе мало говорит.
- 8.100. а) Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком или
*б) ты совсем не смущаешься.
- 9.104. *а) Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись или
б) ты находишь, что это не очень легко делать.
- 10.108. *а) Всегда ли твои родители внимательно выслушивают тебя или
б) они часто сильно заняты.

Фактор О.

- 1.34. *а) С тобой случаются большие неприятности или
б) мелкие, незначительные.
- 2.38. *а) Часто ли ты огорчаешься, когда что-то не сбывается или
б) редко.
- 3.42. а) Большинство твоих планов тебе удастся осуществить или
*б) порой получается не так, как ты задумал.
- 4.46. *а) Бывает так, что тебе одиноко и грустно или
б) такого с тобой не бывает.
- 5.50. а) Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение или
*б) ты сильно расстраиваешься.
- 6.94. *а) Если мама тебя отругала, ты становишься грустным или
б) у тебя почти не портится настроение.
- 7.98. *а) Часто ли ты обижаешься или
б) это случается очень редко.
- 8.102. а) У тебя все удачно выходит или
*б) бывают неудачи
- 9.106. *а) Сидишь ли ты иногда без дела и чувствуешь себя плохо или
б) такого с тобой не бывает.
- 10.110. а) У тебя мало затруднений или
*б) много.

Фактор Q₄

- 1.53. а) Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло или
*б) тебя это сердит.
- 2.54. *а) Случалось ли тебе делать такое, что не следовало делать или
б) такого не случилось с тобой.

- 3.56. *а) Испытываешь ли ты беспокойство раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется или
б) тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание.
- 4.58. *а) Бывает иногда, что ты злишься на всех или
б) ты всегда доволен всеми.
- 5.60. а) Дома ты ешь всё, что тебе предлагают или
*б) ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь.
- 6.113. а) Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного или
*б) ты сердишься на них.
- 7.114. *а) При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть или
б) ты просто оглядываешься
- 8.116. *а) Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнован или
б) ты всегда разговариваешь спокойно
- 9.118. *а) Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры или
б) ты их не замечаешь.
- 10.120. а) Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты или
*б) выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью.

Приложение 9.

Стеновые нормы: мальчики 8-10 лет

Стены Факторы	A	C	O	Q
1	0	0	-	0
2	1-2	1	0	1
3	3	2	1	2
4	4	3	2	3
5	5	4-5	3	4
6	6	6	4-5	5
7	7	7	6	6
8	8	8	7	7
9	9	9	8	8
10	10	10	9-10	9-10

Стеновые нормы: девочки 8-10 лет

Стены Факторы	A	C	O	Q
1	0-1	0	-	-
2	2-3	1	0	0
3	4	2	1	1
4	5	3-4	2	2
5	6	5	3	3
6	7	6	4	4
7	8	7	5	5
8	9	8	6	6-7
9	-	9	7	8
10	10	10	8-10	9-10

Стеновые нормы: мальчики 11-12 лет

Стены Факторы	A	C	O	Q
1	0	0	-	0
2	1	1	0	1
3	2	2	1	2
4	3	3	2	3-4
5	4-5	4-5	3	5
6	6	6	4	6
7	7	7	5-6	7
8	8	8	7	8
9	9	9	8	9
10	10	10	9-10	10

Стеновые нормы: девочки 11-12 лет

Стены Факторы	A	C	O	Q
1	0-2	0	0	0
2	3	1	1	1
3	4	2	2	2-3
4	5	3	3	4
5	6	4-5	4	5
6	7	6	5	6
7	8	7	6-7	7
8	9	8	8	8
9	-	9	9	9
10	10	10	10	10

Фактор А.

1.2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты бы предпочел быть:

- А) стройной одинокой величественной сосной на вершине утеса,
- *Б) яблоней во фруктовом саду,
- В) не уверен.

2.3. Как ты думаешь, у тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) среднее между «А» и «Б».

3.22. Если кто-нибудь пользуется твоими вещами, то ты обычно:

- *А) говоришь, что не возражаешь,
- Б) очень сердишься,
- В) трудно сказать.

4.42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) иногда.

5.62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты обычно каждому совершенно свободно, что думаешь?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) может быть.

6.82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) может быть.

7.102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

- А) в уединенном доме в сельской местности,
- *Б) в городской многолюдной квартире,
- В) трудно решить.

8.103. Когда в класс приходит новичок (юноша или девушка), знакомится ли он (она) с тобой так же быстро, как и со всеми остальными?

- *А) да,
- Б) нет,

В) может быть (среднее между «А» и «Б»).

9.123. Если группе твоих друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты?

*А) да,

Б) нет,

В) иногда.

10.122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что тебе больше нравилось:

А) собирать морские раковины,

*Б) заниматься в секции водных лыж,

В) трудно решить.

Фактор С.

1.4. Когда тебе нужно что-нибудь сделать, то обычно ты:

А) с трудом заставляешь себя начать,

*Б) садишься и без промедления, сразу берешься за дело,

В) может быть.

2.5. Перед экзаменом или другим волнующим событием твой аппетит не хуже, чем обычно?

*А) да, не хуже,

Б) нет, аппетит хуже,

В) среднее между «А» и «Б».

3.6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

4.25 Если обстоятельства очень тревожные и тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз это удается?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

5.26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким, какой ты есть?

А) да,

*Б) нет,

В) может быть.

6.45. Если ты строишь какие-нибудь планы, то ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

7.65. Бывало ли когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) может быть.

8.85. Если на тебя все смотрят, ты можешь работать так же быстро и не делать ошибок?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) не уверен.

9.105. Когда ты счастлив, может ли какая-нибудь мелочь испортить тебе настроение?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) может быть.

10.125. Если тебе приходится принимать в спешке какое-нибудь решение, остаешься ли ты потом доволен этим решением?

- *А) как правило, да,
- Б) очень редко,
- В) иногда.

Фактор Н.

1.12. Бывало так, что перед сном в темноте тебе иногда мерещились человеческие лица и фигуры?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) не уверен.

2.32. Как по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь членов твоей семьи и твоих друзей?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) может быть.

3.52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

- А) библиотекарем, ответственным за выдачу книг,
- *Б) преподавателем физкультуры,
- В) может быть.

4.72. Тебе легко словами выражать свои мысли?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) среднее между «А» и «Б».

5.92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

А) начинаешь при этом волноваться и с трудом подбираешь нужные слова

*Б) всегда имеешь готовый ответ,

В) среднее между «А» и «Б».

6.93. Тебе нравится бывать в компаниях, где среди твоих друзей есть примерно половина ребят, которые тебе незнакомы?

*А) да,

Б) нет,

В) не уверен.

7.112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать?

А) часто,

*Б) редко,

В) может быть.

8.113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

9.132. Бывает ли так, когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают немного дрожать руки и колотиться сердце?

А) да,

*Б) нет,

В) может быть.

10.133. Если ты на глазах у людей совершил какую-нибудь глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем не бывало?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

Фактор О.

1.16. Ты обычно:

А) в одном и том же устойчивом настроении,

*Б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным,

В) трудно сказать.

2.36. Ты расстраивался бы от того, если бы люди называли тебя беспечным или невнимательным?

*А) да,

Б) нет,

В) иногда.

3.56. Обычно ты бываешь:

- А) в очень хорошем настроении,
- *Б) несколько грустноват,
- В) не уверен.

4.57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили для всеобщего обозрения, то ты:

- *А) предпочел бы спрятаться,
- Б) не возражал бы
- В) трудно сказать.

5.76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе проблемы?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) может быть.

6.77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) может быть.

7.96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если тебя начинают критиковать и осуждать за что-то?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) не уверен.

8.97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что другие твои друзья:

- *А) некоторые все равно обгоняют тебя,
- Б) очень многие отстают и работают не так успешно,
- В) может быть.

9.117. Тебе легко заводить новых друзей?

- А) да,
- *Б) нет,
- В) не уверен.

10.137. Тебя иногда беспокоят какие-нибудь никчемные, т. е. пустые, ненужные мысли, от которых ты не можешь отвязаться?

- *А) да,
- Б) нет,
- В) может быть.

Фактор Q₄

1.20. Когда старшие тебя в чем-то поправляют, ты можешь слушать их замечания не пререкаясь?

- А) да,
- *Б) нет,

В) среднее между «А» и «Б».

2.21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассерженным, что мог бы оттолкнуть?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

3.40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?

А) да,

*Б) нет,

В) может быть.

4.41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуется?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

5.60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:

А) спокойно продолжаешь делать по-своему,

*Б) споришь и ставишь их на место,

В) трудно сказать.

6.61. Ты предпочел бы охотнее послушать:

*А) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку,

Б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,

В) трудно сказать.

7.81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:

А) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе,

*Б) всегда покидаешь их общество, сердисься, недоволен,

В) может быть.

8.101. Если кто-то, кого ты ждешь, долго не приходит, ты обычно нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться?

*А) да, почти всегда ухожу

Б) почти никогда не ухожу,

В) трудно решать (сказать).

9.121. Как по-твоему, родители имеют право сурово наказывать своих детей, если те грубят им?

А) да,

*Б) нет,

В) может быть.

10.141. Ты бываешь иногда настолько взвинченным и нервным, что тебя раздражают внезапные звуки?

*А) да,

Б) нет,

В) может быть.

Стеновые нормы

Мальчики 12 лет

Шкалы Стены	A	C	H	Q ₄
1	0-3	0-3	0-6	0-2
2	4-5	3-5	7	3
3	6-7	6	8	4-5
4	8	7-8	9-10	6
5	9-10	9	11	7-8
6	11	10-11	12	9-10
7	12-13	12-13	13-14	11
8	14	14	15	12-13
9	15	15-16	16-17	14
10	16-20	17-20	18-20	15-20

Девочки 12 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-4	0-1	0-4	0-2
2	5-6	2	5	3
3	7	3-4	6-7	4-5
4	8	5-6	8-9	6
5	9-10	7-8	10-11	7-8
6	11	9-10	12-13	9-10
7	12	11-12	14	11
8	13-14	13-14	15-16	12-13
9	15	15-16	17-18	14
10	16-20	17-20	19-20	15-20

Мальчики 13 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-4	0-3	0-3	0-4
2	5	4	4-5	5
3	6	5-6	6-7	6-7
4	7	7	8-9	8
5	8	8-9	10-11	9-10
6	9	10	12	11
7	10	11-12	13-14	12-13
8	11	13	15-16	14
9	12	14-15	17-18	15-16
10	13-20	16-20	19-20	17-20

Девочки 13 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-4	0-2	0-3	0-2
2	5-6	3	4	3-4
3	7	4-5	5-6	5
4	8	6	7	6-7
5	9-10	7	8-9	8-9
6	11	8-9	10	10-11
7	12	10	11	12-13
8	13	11-12	12-13	14
9	14-15	13	14	15-16
10	16-20	14-20	15-20	17-20

Мальчики 14 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-3	0-2	0-3	0-2
2	4-5	3-4	4-5	3-4
3	6	5-6	6-7	5
4	7-8	7	8	6-7
5	9	8-9	9-10	8
6	10	10	11-12	9-10
7	11-12	11-12	13-14	11-12
8	13	13-14	15-16	13
9	14-15	15	17	14-15
10	16-20	16-20	18-20	16-20

Девочки 14 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-4	0-2	0-2	0-4
2	5	3	3-4	5
3	6-7	4-5	5	6-7
4	8	6	6-7	8
5	9-10	7-8	8-9	9-10
6	11-12	9-10	10-11	11-12
7	13	11	12-13	13
8	14-15	12-13	14	14-15
9	16	14	15-16	16
10	17-20	15-20	17-20	17-20

Мальчики 15 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-6	0-6	0-4	0-4
2	7	7	5-6	5
3	8	8	7	6-7
4	9	9-10	8-9	8
5	10	11	10-11	9-10
6	11	12-13	12	11
7	12	14	13-14	12-13
8	13	15	15	14
9	14	16-17	16-17	15-16
10	15-20	18-20	18-20	17-20

Девочки 15 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-3	0-2	0-2	0-5
2	4-5	3	3	6
3	6	4	4-5	7-8
4	7-8	5-6	6	9-10
5	9	7	7-8	11
6	10-11	8	9-10	12-13
7	12-13	9-10	11	14
8	14	12-13	12-13	15-16
9	15-16	14-15	14-15	17-18
10	17-20	16-20	16-20	19-20

Мальчики 16 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-6	0-4	0-6	0-3
2	7	5	7	4-5
3	8	6	8	6
4	9	7	9	7-8
5	10	8	10	9
6	11	9-10	11	10
7	12	11	12-13	11-12
8	-	12	14	13
9	13	13	15	14-155
10	14-20	14-20	16-20	16-20

Девочки 16 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-3	0	0-6	0-6
2	4	1	7	7
3	5	2-3	8-9	8-9
4	6-7	4	10	10
5	8	5-6	11-12	11-12
6	9-10	7-8	13	13
7	11	9	14-15	14-15
8	12	10-11	16	16
9	13-14	12	17-18	17-18
10	15-20	13-20	19-20	19-20

Мальчики 17 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-6	0-4	0-8	0-5
2	7	5-6	9	6
3	8	7	10-11	7-8
4	9	8-9	12	9
5	10	10	13	10
6	11-12	11	14-15	11-12
7	13	12-13	1666	13
8	14	14	17	14
9	15	15-16	18-19	15-16
10	16-20	17-20	20	17-20

Девочки 17 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-6	0-2	0-2	0-4
2	7	3	3-4	5
3	8	4-5	5-6	6-7
4	9	6	7	8
5	10	7	8-9	9-10
6	11	8	10-11	11
7	12	9	12-13	12-13
8	13	10-11	14-15	14
9	14	12	16-17	15-16
10	15-20	13-20	18-20	17-20

Мальчики 18 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-5	0-2	0-7	0-4
2	6	3-4	8	5-6
3	7	5	9	7
4	8	6-7	10	8
5	9-10	8	11-12	9-10
6	11	9-10	13	11
7	12	11-12	14	12-13
8	13	13	15-16	14
9	14	14-15	17	15
10	15-20	16-20	18-20	16-20

Девочки 18 лет

Шкалы стены	A	C	H	Q ₄
1	0-5	0	0-2	0-5
2	6	1	3-4	6
3	7	2-3	5	7-8
4	8	4	6-7	9
5	9-10	5-6	8	10
6	11	7	9-10	11-12
7	12	8-9	11	13
8	13-14	10	12-13	14-15
9	15	11-12	14	16
10	16-20	13-20	15-20	17-20

Текст опросника Айзенка

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя под-
держивать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не
было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты живой, веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же, наоборот,
склонен к неторопливости, ответ "нет")?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть
было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную
компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические на-
грузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы познакомиться с
кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим
друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?

25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?.
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то ты потом долго расстраиваешься?
43. Можешь ли ты иногда сказать про себя, что ты беззаботный человек?
44. Ты всегда ешь то, что тебе дают?
45. Тебе трудно ответить "нет", когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?

54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Характерологические проявления типов

Тип № 1

Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромн. Дружбуне навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.

Тип № 2

Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Поверхностен. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется всеобщей любовью. Однако поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результатов(увлекается, но быстро остывает).

Тип № 3

Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми на равных. Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активно противоборствующую позицию. Не выносит безразличия в свой адрес.

Тип № 4

Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.

Тип № 5

Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит, и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманные или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.

Тип № 6

Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.

Тип № 7

Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организа-

тор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучноватоморализирующий.

Тип № 8

Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличный к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глубокопереживать не умеет. Легко избегает конфликтов.

Тип № 9

Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив.

Тип № 10

Артистичен. Любит развлекать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.

Тип № 11

Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.

Тип № 12

Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.

Тип № 13

Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Не имеет, как правило, высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла жизни ставит бытовые потребности. Преклоняется перед престижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирует неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.

Тип № 14

Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым превосходством. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Утомляем.

Тип № 15

Вечно недовольный, ворчливый, склонен к придирам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто хмурый, раздражителен. Завистлив. В делах неуверенный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голостихий, резкий.

Тип № 16

Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто неуверен в себе.

Тип № 17

Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.

Тип № 18

Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще спокойно-пониженное. Скромный. Застенчивый. Неуверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.

Тип № 19

Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, крототливый. Беспристрастный, скромный, низко-эмоциональный. Иногда отвлечен от реальности.

Тип № 20

Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижениях значимых для себя ценностей. Престижен. Часто фальшив. Практичен.

Тип № 21

Очень энергичен, жизнерадостен. "Любимец публики". Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одаренны, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако, наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (и молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате чего не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто

прерывают дружбу Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.

Тип № 22

Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителец, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительны. Малоэстетичен.

Тип № 23

Общительный, активный, инициативный, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, эстетичен, ровно оживлен.

Тип № 24

Активный уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.

Тип № 25

Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной, кропотливой работе.

Тип № 26

Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.

Тип № 27

Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствительный. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом – оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессии. Однако чаще – спокойно-задумчив.

Тип № 28

Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни.

Тип № 29

Жестко-требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.

Тип № 30

Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат.

Тип № 31

Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.

Тип № 32

Честолюбив, неудаче снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА PEN.

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь делать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, в действительно-сти сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без осо-бых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше того, что полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда выполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в деле были вино-ваты Вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?

25. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?

26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?

27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?

28. Вас часто беспокоит чувство вины?

29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?

30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?

31. У Вас есть явные враги?

32. Вы назвали бы себя нервным человеком?

33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?

34. У Вас много друзей?

35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинять людям боль?

36. Вы беспокойный человек?

37. В детстве Вы всегда безропотно и медленно выполняли то, что Вам приказывали?

38. Вы считаете себя беззаботным человеком?

39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?

40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?

41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?

42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?

43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?

44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?

45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?

46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?

47. Считаете ли Вы, что брак старомоден и его следует отменить?

48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?

49. Вы иногда много хвастаетесь?

50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?

51. Раздражают ли Вас осторожные водители?

52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?

53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?

54. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вы когда-нибудь плутовали в игре?
66. Вам нравится работа, требующая быстрых движений?
67. Ваша мать хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с незнакомыми людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, Чтобы обеспечить свое будущее откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут в этом уличить?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?

83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над Вами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравиться ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опаски показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вам говорят неправду?
98. Вы часто чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
100. Вам жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли Вам заполнять анкету?

АНКЕТА "ПРОГНОЗ"

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко.
3. Временами у меня бывают такие приступы смеха и плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Временами мне так и хочется выругаться.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывает, что я пропускаю передовицы в газетах.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Иногда у меня бывает такое чувство, что просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. После нескольких лет депрессии, большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значимых людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были бы неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим расстройством что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Были случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например, в магазине.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужден и взволнован.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприятная или даже непристойная история вызывает у меня смех.
44. Счастливее всегда я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, они меня не занимают.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие романы мне нравятся больше, чем романы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатолога и психиатра.
81. Иногда я принимаю валерьяну, кодеин, успокаивающие средства.
82. Есть ли у вас судимые родственники?
83. Имели ли вы приводы в милицию?
84. Оставались ли вы в школе на второй год?

ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)

Инструкция испытуемому: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

№	Суждения	Ответы			
		нет, это не так	Пожа- луй, так	Верно, так	Совер- шенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

Инструкция испытуемому: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно, определенную цифру. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

№	Суждения	Ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.	Я бываю раздражительным	1	2	3	
3.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают меня и тревожат	1	2	3	4
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах	1	2	3	4

КЛЮЧ

Шкала СТ					Шкала ЛТ				
№ суждения	Ответы				№ суждения	Ответы			
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4
Сумма СТ =					Сумма ЛТ =				

ОПРОСНИК «БАССА-ДАРКИ»

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред
другим | да | нет |
| 2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю | да | нет |
| 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь | да | нет |
| 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы | да | нет |
| 5. Я не всегда получаю то, что мне положено | да | нет |
| 6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной | да | нет |
| 7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать | да | нет |
| 8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучи-
тельные угрызения совести | да | нет |
| 9. Мне кажется, что я не способен ударить человека | да | нет |
| 10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами | да | нет |
| 11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам | да | нет |
| 12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нару-
шить его | да | нет |
| 13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными об-
стоятельствами | да | нет |
| 14. Я держусь настороженно к людям, которые относятся ко мне не-
сколько более дружественно, чем я ожидал | да | нет |
| 15. Я часто бываю не согласен с людьми | да | нет |
| 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь | да | нет |
| 17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему | да | нет |
| 18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями | да | нет |
| 19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется | да | нет |
| 20. Если кто-то воображает из себя начальника, то я всегда поступаю
ему наперекор | да | нет |
| 21. Меня немного огорчает моя судьба | да | нет |

- | | | |
|--|----|-----|
| 22. Я думаю, что многие люди не любят меня | да | нет |
| 23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной | да | нет |
| 24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины | да | нет |
| 25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку | да | нет |
| 26. Я не способен на грубые шутки | да | нет |
| 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются | да | нет |
| 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались | да | нет |
| 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится | да | нет |
| 30. Довольно многие люди завидуют мне | да | нет |
| 31. Я требую, чтобы люди уважали меня | да | нет |
| 32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей | да | нет |
| 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу» | да | нет |
| 34. Я никогда не бываю мрачен от злости | да | нет |
| 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь | да | нет |
| 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания | да | нет |
| 37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть | да | нет |
| 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются | да | нет |
| 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям | да | нет |
| 40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены | да | нет |
| 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня | да | нет |
| 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь | да | нет |

- | | | |
|--|----|-----|
| 43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием | да | нет |
| 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел | да | нет |
| 45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам» | да | нет |
| 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю | да | нет |
| 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею | да | нет |
| 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь | да | нет |
| 49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева | да | нет |
| 50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться | да | нет |
| 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать | да | нет |
| 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня | да | нет |
| 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ | да | нет |
| 54. Неудачи огорчают меня | да | нет |
| 55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие | да | нет |
| 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее | да | нет |
| 57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку | да | нет |
| 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо | да | нет |
| 59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю | да | нет |
| 60. Я ругаюсь только со злости | да | нет |
| 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть | да | нет |
| 62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее | да | нет |
| 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу | да | нет |

- | | | |
|---|----|-----|
| 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся | да | нет |
| 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить | да | нет |
| 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает | да | нет |
| 67. Я часто думаю, что жил неправильно | да | нет |
| 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки | да | нет |
| 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей | да | нет |
| 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня | да | нет |
| 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение | да | нет |
| 72. В последнее время я стал занудой | да | нет |
| 73. В споре я часто повышаю голос | да | нет |
| 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям | да | нет |
| 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить | да | нет |

Текст опросника К. Томаса.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса;
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение;
б) Я пытаюсь уладить его с учетом интересов другого человека и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение;
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого;
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя;
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно;
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться в другом.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий;
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего;
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;

б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;

б) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения;

б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого;

б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем;

б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;

б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Во время переговоров стараюсь быть внимательным к другому;

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека;

б) Я отстаиваю свою позицию.

23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас;

б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу;

б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте;

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию;

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров;

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого

29. а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха

Текст опросника УСК:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди сами не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается наиболее эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается полностью на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных.
11. Когда строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше зависели от моих усилий и степени подготовленности

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств

22. Я предпочитаю такое руководство при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.

25. В конце концов за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложившихся обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами по себе.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно решить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависели от везения или невезения.

Ключ для обработки опросника УСК

Опросник уровня субъективного контроля построен в соответствии с разработанной В. Я. Ядовым иерархической моделью регуляции социального поведения личности.

Опросник состоит из 7 шкал, содержит 44 пункта, измеряет locus контроля личности в различных сферах жизнедеятельности

Шкала I_o – общая интернальность

Шкала I_d – интернальность в области достижений

Шкала I_n – интернальность в области неудач

Шкала I_c – интернальность в семейных отношениях

Шкала I_p – интернальность в производственных отношениях

Шкала I_m – интернальность в межличностных отношениях

Шкала I_z – интернальность в отношении здоровья и болезни

Обработку следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах «+» со своим знаком и ответы на пункты в столбцах «-» с обратным знаком.

1. Ключ к шкале И _о		2. Ключ к шкале И _д		3. Ключ к шкале И _н	
+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7
4	3	15	5	4	24
11	5	27	6	20	33
12	6	32	14	31	38
13	7	36	26	42	40
15	8	37	43	44	41
16	9				
17	10				
19	14				
20	18				
22	21				
25	23				
22	24				
29	26				
31	28				
32	30				
34	33				
36	35				
37	38				
39	40				
42	41				
44	43				

4. Ключ к шкале И _с		5. Ключ к шкале И _д	
+	-	+	-
2	7	19	1
16	14	22	9
20	26	25	10
32	28	42	30
37	41	31	35

6. Ключ шкале И _м		7. Ключ к шкале И _з	
+	-	+	-
4	6	13	3
27	38	34	23

Перевод в стеновы

После получения сырых баллов по шкалам, следует перевести их в 10-балльную систему стандартных оценок – стенов. В этой системе средняя по нормативной выборке принимается за 5,5 стенов, а половина стандартного отклонения приравнивается к одному стеноу. Таким образом, показатели нормального распределения могут быть преобразованы в стандартные оценки, не зависящие от размерности.

Шкала общей интернальности

от -132 до -14	1	от 33 до 44	6
от -13 до -3	2	от 45 до 56	7
от -2 до 9	3	от 57 до 68	6
от 10 до 21	4	от 69 до 79	9
от 22 до 32	5	от 80 до 132	10

Шкала интернальности в области неудач

от -36 до -8	1	от 8 до 11	6
от -7 до -4	2	от 12 до 15	7

от -3	до 0	3	от 16	до 19	8
от 1	до 4	4	от 20	до 23	9
от 5	до 7	5	от 24	до 36	10

Шкала интернальности в области семейных отношений

от -30	до -12	1	от 4	до 6	6
от -11	до -8	2	от 7	до 10	7
от -7	до -5	3	от 11	до 13	8
от -4	до -1	4	от 14	до 17	9
от 0	до 3	5	от 18	до 30	10

Шкала интернальности в производственных отношениях

от -30	до -5	1	от 12	до 15	6
от -4	до -1	2	от 16	до 19	7
от 0	до 3	3	от 20	до 23	8
от 4	до 7	4	от 24	до 27	9
от 8	до 11	5	от 28	до 30	10

Шкала интернальности в области межличностных отношений

от -12	до -7	1	от 2	до 4	6
от -6	до -5	2	от 5	до 6	7
от -4	до 3	3	от 7	до 8	8
от -2	до -1	4	от 9	до 10	9
от 0	до 1	5	от 11	до 12	10

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

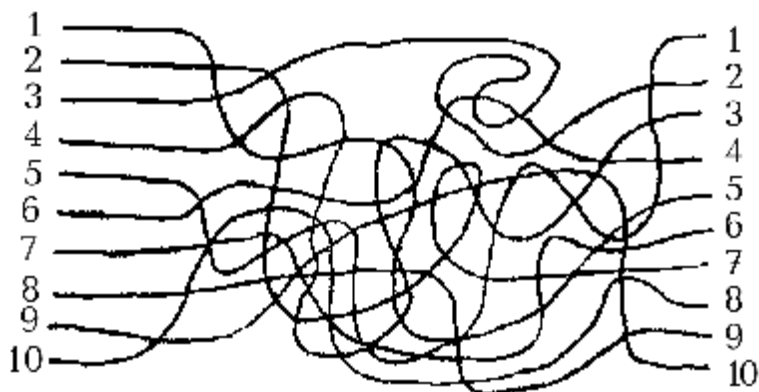
от -12	до -6	1	от 3	до 4	6
от -5	до -4	2	от 5	до 6	7
от -3	до -2	3	от 7	до 8	8
от -1	до 0	4	от 9	до 10	9
от 1	до 2	5	от 11	до 12	10

Корректурная проба

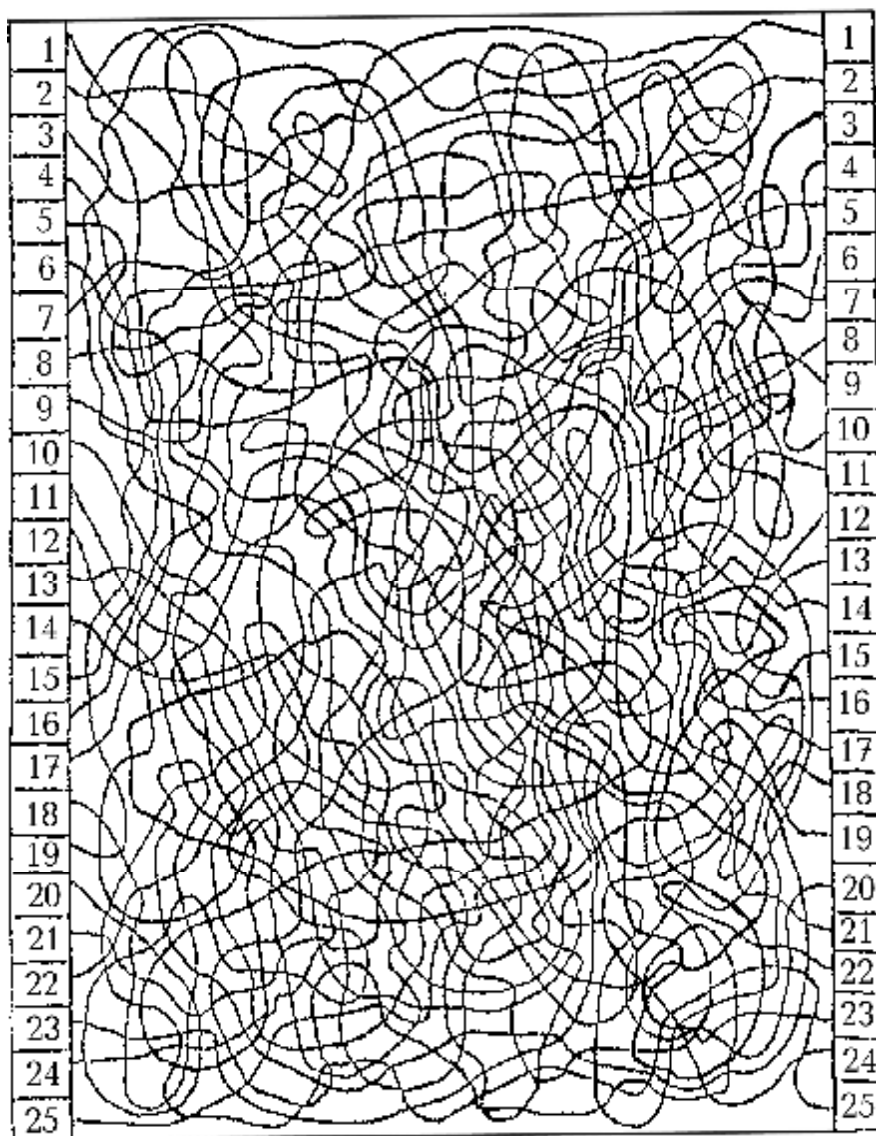
СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАА
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН
ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ
СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ
НКЕСНКСВХИЕСВХНКВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВНАИСНАИСНКЕВКХ
АВСНАХКАСЕСНАНСЕСКХВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК
ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ
НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХ
КЕИСНЕСАЕНХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА
ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСН
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
ВХВКСИСНАИНИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕХС
СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИК
ИСНАИЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХАЕСВЕ
СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИ
ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕ
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИА
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК
СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕ
НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ
ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН
ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНА
КИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ
АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКЕСВ
ИСКАИКВККНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ
ЕВХЕВНАИСКАИАНАКАХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ
НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВХЕХВЕИСНХВКХКВН
ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ
АИСХААИКХАЕВЕХКСНВИВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

Методика «Перепутанные линии»

Форма А.



Форма Б.



Методика «Проставь значки»

Вариант 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
○	∧	×	=	—	⊥	⊥	⊥	∨

2	1	3	7	2	4	8	1	5	4	2	1	3	2	1

1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3

6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8

9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5

2	9	4	8	6	3	7	9	8	6	3	7	9	8	6

Вариант 2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
—	⊥	⊥	⊥	∨	○	∧	×	=

2	1	3	7	2	4	8	1	5	4	2	1	3	2	1

1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3

6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8

9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5

2	9	4	8	6	3	7	9	8	6	3	7	9	8	6

Методика Мюнстерберга.

бсолнцевтргоцэрайонзгучновостьхэьгчяфактьуэкзаментрочягщлод
шгцкпрокуроргутсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахтдшв
телевизорболджщзхюэлгщбпамятьшогхеюжипдргщхщнзввосприятие
йцукеншизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспектакльясинтьбюитср
бюерадостьуфциеждлоррпнародшалдхэнпцигирнкуыфйшрепортажэк
ждорлафывюфбьконкурсйфнячтьувскапрличностьзжэьеюдщгложин
эпрплаваниедтлжэзбьтрдшжнркывкомедияшлдкуйфотчаяниефрлнь
ячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиезхжбжчевр
шдэрентаопругвсмтрпсихиатриябплмстчьфясмтщзайэьгнтзхтмуемрп

Методика "Толкование пословиц"

1. Не все то золото, что блестит.
2. Насильно мил не будешь
3. Назвался груздем - полезай в кузов.
4. На чужой каравай рта не разевай.
5. Поспесишь - людей насмешишь.
6. Клин клином вышибают.
7. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.
8. Дорога ложка к обеду.
9. Старый друг лучше новых двух.
10. Один в поле не воин.
11. От добра, добра не ищут.
12. Золотые руки.
13. Обожжется на молоке, дуется на воду.
14. Не спросясь броду, не суйся в воду.
15. Нет дыму без огня.
16. Обещанного три года ждут.
17. Не в свои сани не садись.
18. Овчинка выделки не стоит.
19. Нет худа без добра.
20. Готовь сани летом, а телегу - зимой.

Методика «Отнесение фраз к пословицам»

1 Золотые руки	а Умелые руки	б Руки покрытые золотом
2 Каменное сердце	а Бесчувственное Сердце	б Человек высек на скале сердце
3 Цыплят по осени считают	а Цыплята вырастают к осени	б О деле судят по результатам
4 Поспешишь людей насмешишь	а Человек, который работает не торопясь, часто успевает больше чем тот, который торопится	б Торопливость может привести к плохим результатам
5 Не все золото, что блестит	а Не всегда то, что нам кажется хорошим действительно хорошо	б Медный браслет блестит как золотой
6 Куй железо пока горячо	а Пока железо горячее, оно хорошо куется	б Если есть благоприятные возможности для дела, надо сразу их использовать

Научное издание

Разработчики:

**Гончаренко М.С., Голоднюк Н.В.,
Иванова А.М., Макеев М.В.**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ
ДИАГНОСТИКИ ЗДОРОВЬЯ.**